

# HANSER



Leseprobe

Cyrus A. Rahman, Manfred Schwarz

iSport

Mit Smartphone, Pulsuhr, Web & Co. zu besten Trainingsergebnissen

ISBN: 978-3-446-42498-2

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-42498-2>

sowie im Buchhandel.

# RUNTER VOM SOFA: DIGITALE MÖGLICHKEITEN FÜR IHRE FITNESS

Der eine kommt zu schnell außer Atem, dem anderen mangelt es an Muskelkraft. Oder der Wille zum Abnehmen ist groß, doch die Fettpölsterchen sind widerpenstiger.

Wer kennt das nicht: Der Fitnesszustand lässt zu wünschen übrig. Und eigentlich wollte man ja schon längst mal etwas dagegen tun. Doch dann fehlt die Zeit, das Durchhaltevermögen, eine individuelle Trainingsanleitung oder alles zusammen.

## Das Know-how von Personal Training und DIGITALlifeguide

Dieser sportliche DIGITALlifeguide schafft Abhilfe. Er verbindet das Know-how aus zwei Bereichen: dem Digital Life mit seinen Geräten, Apps und Web-

Angeboten und dem **Personal Fitness Training**. Denn einer der Autoren ist Personal Trainer. So betreut Cyrus A. Rahman zahlreiche Klienten und unterrichtet an einer Hamburger Fitness-Akademie. Zudem entwickelt er Fitness-Konzepte für Firmen und ist Fitness-Berater in Zeitschriften. Er ist Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes Personal Training und leitet eine große Vermittlungsagentur für Personal Trainer ([www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de), siehe Kapitel 4).

Zusammen mit digitalen Begleitern wie Pulsuhr, Smartphone & Co. schafft das Coaching-Know-how die Basis für Ihr individuelles Trainingsprogramm – und für Ihren Trainingserfolg.

Noch vor einigen Jahren musste man fast immer in einen Sportverein gehen, um Sport zu treiben oder eine Sportart



### Das sind die Links zum Hineinschnuppern ins Thema dieses Buches:

- [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de)
- [www.aok.de/bundesweit/gesundheit/testen-sie-sich-test-biologisches-alter-13786.php](http://www.aok.de/bundesweit/gesundheit/testen-sie-sich-test-biologisches-alter-13786.php)
- [www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/tests/kalorienrechner](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/tests/kalorienrechner)
- [www.fitforfun.de/abnehmen/figurorakel](http://www.fitforfun.de/abnehmen/figurorakel)
- [www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Training/Gutes-Fitness-Studio-die-Check-9733.html](http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Training/Gutes-Fitness-Studio-die-Check-9733.html)

zu erlernen. Hilfe gab es allenfalls im Fernsehen, etwa bei der Skigymnastik mit Rosi Mittermaier und Toni Sailer. Sport vielen Menschen via Medien zugänglich zu machen, war dann Sache der Trimm-dich-Bewegung in den 1970er-Jahren. Dies war wohl in der Bundesrepublik Deutschland die erste populäre Breitensport-Bewegung. Sie hatte ihren Ursprung in der Kampagne „Trimm Dich – durch Sport!“, die der Deutsche Sportbund (siehe Kapitel 4) im März 1970 startete. Eine nächste große Sportwelle löste Jane Fonda Ende der 1970er-Jahre als Protagonistin des Aerobic-Booms aus. Mit Aerobic-Videos, später auch mit Stretch- und Yoga-Videos, war Fonda weltweit präsent.



### Die „Disziplinen“ dieses Buches

Heute können Sie sich via Internet, App oder PC-Programm digitale Coaches per Klick oder Touch-Geste nach Hause holen – oder wo auch immer Sie trainieren möchten. Doch da im digitalen Leben längst nicht alles Gold ist, was glänzt, wollen wir Sie in diesem Buch bei der Entscheidung für Ihr Equipment und Ihren Trainingsaufbau unterstützen, und zwar in den „Disziplinen“

- **Gerätetraining** zum Muskelaufbau
- **Laufen**
- **Radfahren**
- **Schwimmen**

Ergänzend finden Sie immer wieder Anregungen zum Thema **Gewichtsreduzierung**. Die Icons rechts dienen dabei Ihrer Orientierung.

Sport ist immer auch eine Frage der Motivation. Bevor wir später im Buch genauer darauf eingehen, haben wir hier für Sie – und vielleicht auch für noch zögerliche Trainingspartner – die folgende kleine Liste an Argumenten zusammengestellt.



### Zehn Gründe, fit zu sein

1. Sie werden selbstbewusster: Denn Sie lernen, sich Ziele vorzugeben und umzusetzen.
2. Sie erklimmen oft schneller die Karriereleiter: Personalchefs trauen oft einem aktiven Sportler mehr Fleiß und Selbstkontrolle zu als dem weniger fitten Mitbewerber.
3. Sport bringt Sie auf neue Ideen: Bewegung – vor allem beim Ausdauersport – sorgt für eine vermehrte Ausschüttung von Hormonen, die den Strom Ihrer Gedanken beschleunigen können.

4. Sie finden neue Freunde – und Freundinnen: Denn ob Jogging, Golf oder was auch immer – es gibt immer Gleichgesinnte, die es lohnt kennenzulernen.
5. Sport regelt den Appetit und stoppt den **Jo-Jo-Effekt** von einseitigen Diäten: Training hilft dem Körper, Appetit und Energiebedürfnis auszubalancieren.
6. Fitness macht Laune und lindert Depressionen: Moderates Ausdauertraining tut der Seele gut, denn es setzt die sogenannten **Glücksboten** im Gehirn frei.
7. Sie schlafen besser ein: Zum Beispiel, wenn Sie am frühen Abend dreimal die Woche ein leichtes, 15 Minuten langes Training (Workout) durchführen.
8. Sport stärkt die Immunabwehr: Ein moderates Training reduziert die Anfälligkeit gegen Infekte.
9. Sport stärkt den Rücken und hält die Bandscheiben fit: Ein „Korsett“ aus Bauch- und Rückenmuskeln ist das beste Rezept gegen Verspannungen.
10. Und natürlich sehen Sie auch besser aus: Und das macht Sie noch selbstbewusster.

## Die ideale Ergänzung: Ihr Personal Trainer

Aber vielleicht brauchen wir Sie ja gar nicht vom Sinn des Sports überzeugen. Dann möchten wir Ihnen aber doch einen grundlegenden Aspekt unseres Ansatzes ans Herz legen. Wie gesagt, einer von uns ist **Personal Trainer**. Seine Erfahrung ist in dieses Buch eingeflossen. Was aber leider nicht bedeutet, dass wir aus dem Buch heraus jeden individuellen Fall berücksichtigen können. Wenn Sie nicht unbedingt Mitglied in einem Fitness-Studio werden wollen oder wirklich ein genau auf Ihre Bedürfnisse und Voraussetzungen zugeschnittenen Trainingsplan haben möchten, können Sie auch ein paar Stunden bei einem Personal Trainer buchen. Der Personal Trainer führt mit Ihnen einen gründlichen Eingangs-Check durch und erstellt für Sie einen Trainingsplan, der Sie punktgenau und zielführend belastet, also weder überlastet noch unterfordert. Er vermittelt Ihnen die richtige Technik und findet mit Ihnen heraus, wie Sie Ihr Training in Ihren Alltag einbauen können. So kommen Sie am effektivsten und sichersten zu Ihrem Ziel.



### Checkliste: Woran erkenne ich einen guten Personal Trainer?

- **Kostenloses Erstgespräch:** Grundsätzlich sollte ein kostenloses **Erstgespräch** angeboten werden, um festzustellen, ob man miteinander arbeiten kann. Der Kunde kann seine Ziele definieren und der Personal Trainer kann anhand dieses Gesprächs

abschätzen, welche Vorbereitungen für das Training zu treffen sind. Wer kein kostenloses Erstgespräch anbietet, ist unseriös.

- ❑ **Ausbildung und Berufserfahrung:** Ein anderes wichtiges Kriterium ist die Art der Ausbildung. Ein Personal Trainer sollte mindestens eine **B-Lizenz** vorweisen können, die eine Grundausbildung in Anatomie, Sport- und Trainingslehre beinhaltet. Die Lizenzen werden von qualifizierten Akademien vergeben und sind europaweit anerkannt. Darüber hinaus sollte der Personal Trainer eine mindestens einjährige Berufserfahrung im Sporttraining haben. Empfehlenswert sind natürlich **Zusatzausbildungen** wie ein Sportstudium oder die Ausbildung zum **Physiotherapeuten**. In schwierigen Fällen, etwa wenn eine Gewichtsabnahme aus medizinischen Gründen notwendig ist oder bei Reha-Programmen, sollte man zusätzlich auf die entsprechenden Qualifikationen achten oder weitere Fachleute zu Rate ziehen. Der Personal Trainer kann keinen Arzt oder Physiotherapeuten ersetzen.
- ❑ **Schwerpunkte des Trainers:** Ein guter Personal Trainer sollte seine Grenzen kennen und auch benennen können. Sie sind je nach Qualifikation unterschiedlich. Fragen Sie den Personal Trainer nach seinen Ausbildungen, seiner beruflichen Erfahrung und seinen Schwerpunkten.
- ❑ **Technik-Kompetenz:** Damit ist nicht die sportliche Technik, sondern die im Bereich Digital Lifestyle gemeint. Wenn Sie gerne mit **Pulsuhr** oder anderen digitalen Begleitern trainieren oder Ihre Trainingsdaten im Web verwalten möchten, sollte dies auch Ihr Personal Trainer können.
- ❑ **Kosten:** Der durchschnittliche Preis für ein Personal Training liegt bei rund 100 Euro inklusive Mehrwertsteuer. Wenn Sie Ihren Personal Trainer lediglich für einen sicheren und sportwissenschaftlich korrekten Start in Ihr selbstständiges Training nutzen möchten sollten Sie mit 3 bis 4 Einheiten auskommen.

Abnehmen -> Werde ich mal dick?

Gefällt mir

**Figur-Orakel**

**Werde ich mal dick?**

Heute sind Sie rank und schlank. Aber wie lange noch? Wohlstandswampe oder Hungerhaken – unser Test verrät Ihnen, wie Ihre Figur in zehn Jahren aussehen wird!



Getty Images

In Deutschland gilt mittlerweile jeder dritte Erwachsene als zu **dick**. Mit den Jahren legen viele Menschen oft proportional um die Hüften zu. Doch der im Alter häufige Fettsatz ist keineswegs Schicksal. Viele Faktoren können die Gewichtszunahme beeinflussen: Nahrungsangebot, Essverhalten, Erziehung und körperliche Aktivität spielen ebenso eine Rolle wie erbliche Faktoren. Unser Test fragt nach Ihren Gewohnheiten und gibt eine Figur-Prognose für Sie ab – mit SOS-Tipps, wie Sie eine eventuell drohende Gewichtsexplosion noch abwenden können.

**Los geht's!**

**Bild 1.1** Das Figur-Orakel

- ❑ Suche: Unter [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de) finden Sie derzeit rund 500 Personal Trainer in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Alle Trainer dort sind auf Herz und Nieren geprüft, arbeiten mit Krankenkassen zusammen und sind hervorragend ausgebildet. Sie können schon im Vorfeld sehr viel über den jeweiligen Personal Trainer in Ihrer Region erfahren und mit nur einem Klick einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch vereinbaren.

## Das erwartet Sie: Personal Training à la Digital Lifestyle

Ganz gleich, ob Sie einen eigenen Personal Trainer zusätzlich zu diesem Buch zu Rate ziehen oder nicht, in den folgenden Kapiteln lernen Sie alles kennen, was Sie zum effektiven und erfolgreichen Training brauchen. Lassen Sie uns in diesem Abschnitt einen Streifzug durch die Inhalte des gesamten Buches machen.

Im zweiten Kapitel werden Sie die wichtigsten Geräte zum digitalen Sporteln kennenlernen, allen voran die Pulsuhr, dazu aber auch PC, Netbook, Tablet und Smartphone sowie diverse andere wie Spielkonsolen mit Sportsgeist. Im dritten Kapitel stellen wir Ihnen Programme für den PC und dazu Apps für Smartphone und Tablet vor.

### Drei Appetitmacher

Interessante kostenlose Web-Angebote rund ums Thema Sporttreiben lernen Sie im vierten Kapitel kennen. Bevor wir einen Blick ins fünfte Kapitel werfen, sollen drei Beispiele aus dem Web zeigen, was Sportlern so alles per Mausklick frei Haus geliefert wird: das **Figur-Orakel** (Bild 1.1), der Test zur **Bestimmung des biologischen Alters** (Bild 1.2) und den **Kalorien-Rechner für Sportarten** (Bild 1.3). Diese Seiten sollte man nicht so bierernst nehmen. Aber Sport soll ja auch Spaß machen. Und in den anderen Kapiteln lernen Sie noch genügend „ernste“ Web-Angebote kennen.



1. Starten Sie also Ihren Web-Browser, und rufen Sie die Adresse [www.fitforfun.de/abnehmen/figuorakel](http://www.fitforfun.de/abnehmen/figuorakel) auf (Bild 1.1).

Die Köpfe hinter dem Orakel sagen: „Heute sind Sie rank und schlank. Aber wie lange noch? Wohlstandswampe oder Hungerhaken – unser Test verrät Ihnen, wie Ihre Figur in zehn Jahren aussehen wird!“ Nun, sind Sie neugierig geworden? Und tapfer genug?

2. Dann klicken Sie auf die Schaltfläche **Test starten**, und seien Sie ehrlich zum Orakel. Dessen kurzer Online-Test soll – grob – herausfinden, ob Ihr jetziges Bewegungs- und Essverhalten sich längerfristig positiv oder negativ auf Ihre Figur auswirkt.

Die zugehörige Website von fitforfun.de wird Ihnen noch in den Kapiteln 4 und 6 begegnen.

Man sagt ja: Jeder ist so alt, wie er sich fühlt. Aber wir wollen es schon ein bisschen genauer wissen. Und dafür gibt es das biologische Alter und diese URL: [www.aok.de/bundesweit/gesundheit/testen-sie-sich-test-biologisches-alter-13786.php](http://www.aok.de/bundesweit/gesundheit/testen-sie-sich-test-biologisches-alter-13786.php) (Bild 1.2).

Der Test ermittelt anhand von 16 Fragen rund um Ihren Lebensstil Ihr biologisches Alter. Vielleicht gibt Ihnen der Test ja einen Eindruck davon, warum manche Menschen viel jünger aussehen als sie eigentlich sind. Und wie man das schaffen kann. Neben diesem Gimmick ist die AOK-Site dahinter eine nützliche Anlaufstelle für Fragen rund um Ihre sportliche Fitness. Das gilt auch für die Website von Focus online. Uns interessiert hier der Kalorienrechner (Bild 1.3). Unter [www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/tests/kalorienrechner](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/tests/kalorienrechner) finden Sie eine schnelle Orientierung darüber, welche sportliche Aktivität in welcher Zeit wie viel Kalorien verbrennt.

Der Test zur Bestimmung des biologischen Alters ist relativ ungenau und soll eher unterhalten. Aber er kann trotz allem eine Aussage darüber treffen, wie gesund Sie insgesamt leben!



VORSICHT

START > Gesundheit > Testen Sie sich > Biologisches - Alter - Test

### Biologisches-Alter-Test

Viele Menschen sehen tatsächlich viel jünger aus als sie eigentlich sind. Wie schaffen sie das? Auch Sie können einiges dafür tun, Ihre Jugendlichkeit und Fitness zu erhalten. Dazu gehört es, Risikofaktoren zu vermeiden und allgemein einen gesunden Lebensstil zu pflegen – nicht zuletzt mit einer optimistischen Einstellung – und das Leben selbstverantwortlich zu gestalten. Der folgende Test ermittelt anhand von 16 Fragen zu Ihrem Lebensstil Ihr biologisches Alter.

Hinweis: Da es sich um einen Test handelt, der keine medizinischen Daten abfragt, kann es sich nur um einen Richtwert handeln.

---

Bitte beantworten Sie diese Fragen

Jahre (Das tatsächliche Alter dient als Berechnungsgrundlage)  
Geben Sie hier bitte Ihr Alter ein:

- Geben Sie hier bitte Ihr Geschlecht ein:
  - weiblich
  - männlich
- Wie oft frühstücken Sie?
  - täglich
  - zwei- bis dreimal pro Woche
  - nie
- Wie oft essen Sie Obst und Gemüse?
  - fünfmal am Tag
  - ein- bis zweimal am Tag
  - selten oder nie
- Wie oft essen Sie Fleisch oder Wurst?
  - selten oder nie
  - ein- bis zweimal pro Woche
  - mehr als zweimal pro Woche
- Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index? (Ermitteln Sie hier Ihren BMI)
  - deutlich zu niedrig (unter 17,5)
  - leicht zu niedrig (zwischen 17,6 und 19)
  - normal (19 bis 25)
  - leicht erhöht (höher als 25, aber nicht über 27,5)
  - deutlich erhöht (zwischen 27,6 und 30)
  - stark erhöht (über 30)
- Haben Sie seit dem Alter von 10 Jahren an Gewicht zugenommen?
  - Nein, ich habe nicht zugenommen. (Uns wenn, dann höchstens sieben Kilo)
  - Ich bringe zwischen sieben und 15 Kilo mehr auf die Waage.
  - Mit 18 habe ich mehr als 15 Kilo weniger als heute gewogen.
- Rauchen Sie?
  - Nein, ich bin Nichtraucher.
  - Nein, ich habe zu rauchen aufgehört
  - Ja, gelegentlich. Aber über das Jahr gesehen weniger als fünf Zigaretten pro Tag.
  - Ja, bis zu 20 Zigaretten pro Tag
  - Ja, mehr als 20 Zigaretten pro Tag.

Bild 1.2 Wirklich so alt, wie Sie sich fühlen?

**ONLINE FOCUS** Home Politik Finanzen Wissen Gesundheit Kultur P

News | Ratgeber | Gesund leben | Ernährung | Schwangerschaft & B

**RECHNER**  
**Wie viele Kalorien verbrennt Ihr Sport?**

Wie lange müssen Sie laufen, um ein Kilo abzutrainieren? Wie lange rudern, bis Sie sich ein Stück Sahnetorte verdient haben? Der Rechner von FOCUS Online verrät es.

Heute 30 Minuten joggen, morgen eine Stunde schwimmen, übermorgen 90 Minuten Rad fahren – Sportliche verbrauchen eine Extraportion Energie. Deswegen nehmen sie schneller ab oder dürfen ein bisschen mehr essen als Bewegungsmuffel. Aber wie viele Kalorien verfliegt Ihr Lieblingssport? Mit dem Rechner von FOCUS Online finden Sie es heraus. Klicken Sie einfach Ihre Sportart an, geben Sie Ihr Gewicht in Kilogramm und die Dauer der Aktivität in Minuten ein.

**Ergebnis**  
 Verbraachte Kilokalorien: 600

Bitte eingeben

Joggen (mittel)

80 Ihr Gewicht in Kilogramm

45 Dauer der Aktivität in Minuten

Berechnen

**Bild 1.3** Das „bringt“ Ihre Trainingseinheit

Etwas genauer werden die Angaben dadurch, dass Sie dabei auch Ihr Körpergewicht eingeben können. Damit beenden wir unseren „Schnupperkurs“ in Sachen Web-Angebote.

Zusammengefasst lernen Sie in den ersten vier Kapiteln alle wichtigen Tools für das zeitgemäße Trainieren kennen. In Kapitel 5 machen wir dann einen Zwischenstopp, genauer: einen Check-up. Denn nur wer weiß, wo er steht, kann sich Ziele setzen, die er erreichen kann.

## Das Training beginnt

In Kapitel 6 geht es dann los mit dem Training, und zwar mit dem Gerätetraining. Wir zeigen anhand von vier „Szenarien“, wie Sie auf vier unterschiedlichen Wegen vier unterschiedliche Ziele verfolgen können:

- ein **Einstiegsprogramm** für den Muskelaufbau
- ein **Bauch-Beine-Po-Programm (BBP)**
- ein **Workout** für das Trainieren auf Reisen
- und schließlich ein Programm für **Stressabbau**

## Checkliste Fitness-Studio

Die Workouts aus Kapitel 6 können Sie natürlich sowohl zu Hause als auch andernorts ausführen. Wenn Sie dazu ein Studio suchen, haben wir eine kleine Checkliste (eine detaillierte ist nur ein paar Mausklicks entfernt bei netdoktor.de zu finden, siehe URL-Box und Bild 1.4).



- ❑ Wie weit ist das Fitness-Studio entfernt? Ist es nah genug von Wohnung oder Arbeitsplatz entfernt?
- ❑ Welche Prioritäten habe ich? Legen Sie zum Beispiel Wert auf Sauna und Massageangebote nach dem Training?
- ❑ Wie sehen die Trainings- und Umkleieräume sowie die Geräte aus? Wie sauber sind die Räume? Sind ausreichend Geräte vorhanden?

- ❑ Wie ist die Atmosphäre? Wie wirken Umgangsstil und -ton? Wie gehen die Angestellten miteinander um?
- ❑ Alles up to date? Wie oft werden die Geräte gewartet? Wie viele Trainer und Kursleiter gibt es und welche Ausbildung und Fortbildungen haben sie?
- ❑ TÜV-Siegel? Viele Studios lassen sich Wartung, Sicherheit und Ausbildungsstand des Personals durch den TÜV zertifizieren – hat das Studio solch ein Siegel?
- ❑ Welche Kurse gibt es? Bietet das Studio Kurse an, die Sie interessieren wie Pilates oder Rückentraining?
- ❑ Wird ein Fitness-Check angeboten? Ist solch ein Test die Basis für ein individuelles Trainingsprogramm?
- ❑ Wird das individuelle Trainingsprogramm ständig aktualisiert? Wird es durch eine regelmäßige Erfolgskontrolle an Fortschritte oder Rückschläge angepasst?
- ❑ Wie sind die Vertragsbedingungen? Wie sehen Beitrag, Laufzeit und Kündigungsfrist aus?
- ❑ Wie sieht das Preis-Leistungs-Verhältnis aus? Liegt der Monatsbeitrag eines hochwertigen Fitness-Studios mit breitem Angebot zwischen 40 Euro und 75 Euro?
- ❑ Gibt es ein Schwimmbecken?

Generell: Machen Sie, bevor Sie einen Vertrag unterschreiben, ein Probetraining in mehreren Studios, und zwar zu den Uhrzeiten, an denen Sie auch zukünftig trainieren möchten. Die Vor- und Nachteile fallen Ihnen so eher auf, als wenn Sie nur kurz mal reingucken.

Damit steht der Wahl der Sportstätte also nichts mehr im Wege. Anders sieht die Sache bei Outdoor-Sportarten wie Laufen und Radfahren aus, und zwar in allen Spielarten. Wie Sie hier mit digitalen Helfern gezielter als je zuvor trainieren kön-

The screenshot shows the netdoktor.de website interface. At the top, there is a search bar with the text 'powered by Google' and a 'Suchen' button. Below the search bar are navigation tabs for 'Gesund Leben', 'Krankheiten', 'Themen Boards', 'Symptome', 'Medikamente', 'Diagnostik & Behandlungen', 'Service', 'Forum', 'News', and 'Magazin'. The main content area is titled 'Gutes Fitness-Studio - die Checkliste' by Martins Feichter. It features a photograph of a person's arm holding a dumbbell. To the right of the main content is a sidebar with a 'Sport & Fitness: Home' section containing a list of topics: Sportarten, Sportverletzungen, Sportlerapotheke, and Training. Below this is a 'Bewegungspyramide für Erwachsene' section with various sub-topics like 'Sport als Medizin', 'Ausdauertraining für Anfänger', and 'Krafttraining für Fortgeschrittene'.

Bild 1.4 Tipps fürs passende Studio

nen, zeigt Ihnen Kapitel 7 – inklusive der Suche nach Trainingsstrecken via Internet. Mit Kapitel 8 biegen Sie gewissermaßen auf die Zielgerade in Ihrem Trainingsprogramm ein: Darin geht es um das Auswerten Ihrer Trainingsdaten, etwa von denen, die Ihre Pulsuhr für Sie protokolliert hat.

Und wenn es mit der Motivation hapert? Kein Problem: In Kapitel 9 ermitteln Sie mit unserem Typen-Test, wie Sie noch individueller trainieren können. Da immer noch ein bisschen mehr geht, zeigen wir Ihnen im letzten Kapitel, was und wo Sie sonst noch trainieren können.

## Der Anwendertypen-Test

Doch jetzt ist es Zeit, uns für den Rundgang durch all die Geräte, Apps und Programme vorzubereiten. Dazu haben wir einen kleinen Test entwickelt. Er ermittelt, welcher Anwendertyp Sie sind, also welche Vorlieben Sie im Umgang mit Geräten und Programmen haben. Denn der eine liebt es, mit jeder Menge Funktionen spielen zu können, der andere möchte lieber nur die Basics nutzen, und zwar ohne in der Anleitung nachschlagen zu müssen. Der Test nimmt nur zwei, drei Minuten in Anspruch. Kreuzen Sie jeweils an, welche Aussage für Sie am ehesten zutrifft. Und schon geht's los:

- Bedienungsanleitungen fasse ich grundsätzlich nicht an. Ich probiere alles einfach nach der Try-and-Error-Methode aus. **(S)**
- Wenn eine Bedienungsanleitung übersichtlich und mit Abbildungen versehen ist, schaue ich sie gerne vorab einmal durch. **(V)**
- Wenn die Bedienungsanleitung Inhaltsverzeichnis und Index hat und gut strukturiert ist, lese ich sie mit großem Interesse, um die verschiedenen Funktionen des neuen Produktes gründlich zu verstehen. **(A)**
  
- Programme, deren Optik mich nicht anspricht, machen mir insgesamt auch wenig Spaß. **(V)**
- Mir ist wichtig, dass ein Programm umfangreiche Funktionen, Tests und Auswertungen liefert. **(A)**
- Ich mag unkompliziert zu bedienende Programme. Auf Tausende von Funktionen kann ich gut verzichten. **(S)**

- Neue Dinge lerne ich am besten, indem ich alles erst einmal selbst durchspiele. (S)
- Um etwas Neues zu verstehen, mag ich gerne erst mal etwas zu den Zahlen, Daten und Rahmenbedingungen hören. (A)
- Ich verstehe neue Funktionen am besten, wenn ich deren Ablauf vorher sehen kann. (V)
  
- Bei einer neuen Sportjacke ist mir am wichtigsten, dass sie bequem ist. (S)
- Sportbekleidung sollte immer von hoher Qualität und Funktionalität sein. (A)
- Beim Sport-Outfit muss in erster Linie das Design stimmen. (V)

Tragen Sie hier Ihre die Anzahl der jeweils angekreuzten Antworten ein:

S:                      V:                      A:

Und dafür stehen die Buchstaben:

- **S = Spontaner Anwendertyp:** Sie haben es gerne unkompliziert und wollen einfach loslegen.
- **V = Visueller Anwendertyp:** Sie bevorzugen übersichtliches und ansprechendes Design und klare, bildhafte Darstellungen.
- **A = Analytischer Anwendertyp:** Sie schätzen ausführliche Programme mit vielen verschiedenen Auswertungsmöglichkeiten.

## Bereit für digitale Sportgeräte

Je nachdem, wo Sie die meisten Punkte haben, finden Sie einen Anhaltspunkt dafür, was für ein Anwendertyp Sie sind. Haben Sie annähernd gleich viele Punkte, sind Sie höchstwahrscheinlich ein Mischtyp. In den folgenden zwei Kapiteln stellen wir Ihnen Geräte und Programme vor, die jeweils auch entsprechend der Anwendertypen eingeschätzt werden. Bitte umblättern!

