Fühlst Du noch oder trackst Du schon?

Fitness-Armbänder auf dem Prüfstand: Was die Trainer am Handgelenk wirklich können

Natürlich will ich genau wissen, wie fit ich bin. Aber muss ich mich deshalb auf Schritt und Tritt und sogar im Schlaf noch überwachen lassen? Für eingefleischte Teckies ist diese Frage völlig daneben. Sie schwören auf Fitness-Armbänder, Fitness-Tracker, Fuelbands oder wie auch immer die digitalen Fitness-Kontrolleure aus der Familie der Wearables bezeichnet werden. Aber was sollen all die Fitness Newcomer, die in diesen Wochen erstmals ein Studio betreten, von den neumodischen Armband-Trainern halten?
shape up hat seine Trendsetter gefragt: Sind Fitness-Tracker von Fitness-Trainern empfohlen?

Eines steht von vornherein fest: Vorbei die Zeiten, in denen man sich mit der Messung der Herzfrequenz zufrieden gab.

Heute sind elektronische Alles-Könner der letzte Schrei. Sie messen nicht mehr nur den Puls und die Anzahl der Schritte, sondern auch die zurückgelegte Distanz, den Kalorien-Verbrauch, den Blutdruck und sogar den Schlaf. Fitness-Armbänder waren das Top-Weihnachtsgeschenk - jedenfalls für all jene, die dem 2014er Super-Hype ein ganzes Jahr lang widerstanden hatten.

Die shape up Trendsetter repräsentieren beide Gruppen von Fitnesssportlern - sowohl begeisterte Datensammler als auch absolute Gefühlsmenschen, die gelernt haben, die Reaktionen ihres Körpers zu spüren und analysieren zu können.
Beide Gruppen haben als Fitness- und Personal-Trainer täglich mit vielen Anhängern dieser unterschiedlichen Philosophien zu tun. Sie kennen sich mit Fitness-Parametern aus und werden von ihren Kunden und Klienten natürlich nach Sinn und Unsinn der neuartigen Handgelenk-Trainer befragt.

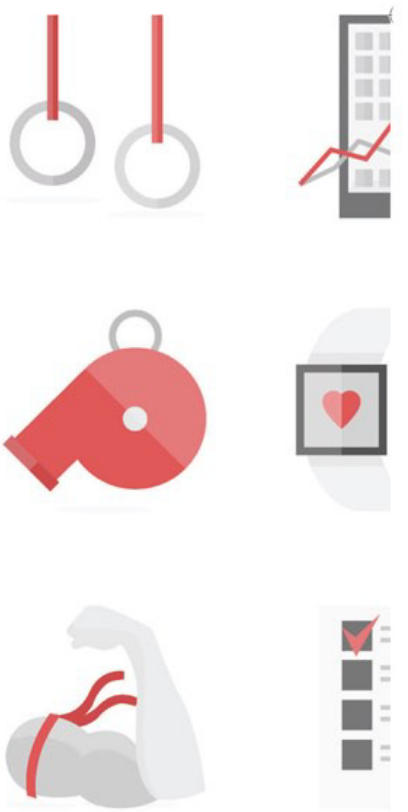
Für shape up-Leser haben sie ihre Erfahrungen zu Protokoll gegeben. Generell und speziell. Sie mussten erkennen, dass nicht alle der mittlerweile fast 20 unterschiedlichen Produkte zu mehr als einem modisch-modernen Accessoire taugen. Andere erwiesen sich in der Handhabung als so kompliziert, dass seine Besitzer schon einen Teil der kostbaren Trainingszeit für eine optimale Nutzung aufwänden müssen.

„Grundsätzlich sind nicht alle Fitness-Tracker für den reinen Sporteinsatz konzipiert," urteilen auch die Kaufberater für digitale Technik des Test&Kauf-Magazins von CHIP. Essentieller Bestandteil aller Coaches, erklärt das Fachblatt, sei die zugehörige App. Einige Produkte böten aber auch ein Desktop-Dashboard für Windows oder Mac. Nervig werde es, wenn die Synchronisation mit dem Smartphone nicht klappt oder die Anwendung zu unübersichtlich ist. Bewertungen, die unsere Trendsetter auch bestätigt fanden.

Krankenkassen-Bonus für getrackte Gesundheitsdaten

Längst haben auch andere den Wert der Fitnesswerte erkannt. Die Generali-Versicherung will daraus ein neues Krankenversicherungspaket schnüren: Versicherte, die per Mobiltelefon oder Smartwatch Daten etwa über den persönlichen Kalorienverbrauch, Bewegungsmuster und Pulsfrequenzen aufzeichnen und diese Aufzeichnungen über einen der gängigen Anbieter wie Jawbone, My Coach oder Nike Plus automatisch an die Versicherung übertragen lassen, erhalten Bonusleistungen, wenn sie sich besonders gesundheitsbewusst verhalten, berichtet das Handelsblatt.

Das zunächst für Deutschland, Österreich und Frankreich geplante Angebot sei Teil einer Kooperation zwischen Generali und dem südafrikanischen Versicherungskonzern Discovery, der mit seinem Programm „Vitality" einer der internationalen Marktführer für mit Bonusleistungen verknüpfte Wellness-Programme ist. Aus Sicht der Versicherung rechne sich das Angebot: Versicherte, die für gesunde Lebensführung mit Belohnungen in Form von Einkaufsgutscheinen oder Rabatten bei Fitnessstudios belohnt werden, verursachen durchschnittlich 18 Prozent weniger Kosten als andere Privatversicherte.



Patienten, die ins Krankenhaus eingewiesen werden, verursachen laut Discovery sieben Prozent weniger Kosten, wenn sie zuvor regelmäßig Sport betrieben haben.
Die Süddeutsche Krankenversicherung freilich warnt vor den Risiken einer „permanenten Selbstvermessung". Beim Personalisieren der Fitness-Tracker müsse der Anwender viele Fragen zu Gesundheit und seinen Lebensgewohnheiten beantworten. Bei der Verarbeitung der aktuellen Messwerte kommunizieren die Geräte und Apps dann per Wifi-Verbindung mit dem Smartphone. Dabei, warnen viele Experten, könnte nicht nur krimineller Datenklau die Messergebnisse abgreifen. Und auch an Transparenz bezüglich der Speicherung und Weitergabe der Daten mangele es vielen der digitalen Tools.

Deshalb solle der Anwender darauf achten, ob sein Gerät ihm die Entscheidung überlässt, welche Angaben er über sich selbst preisgeben will. Vorsicht sei auch geboten, wenn sich der Standort des Servers, der die doch sehr persönlichen Daten sammelt, in einem Land befindet, dessen Datenschutzbestimmungen den deutschen Standards nicht genügt.

Weiter Seite 42

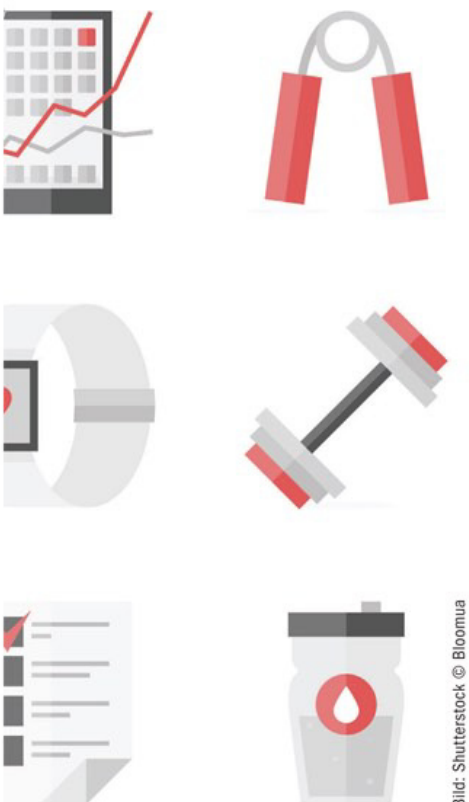


Bild: Shutterstock © Bloomua

Noch nicht fit für die Fitness

Was die Trendsetter im Umgang mit Fitness-Trackern erlebten

Perfekt für Einsteiger

„Ich finde, ein Fitnessarmband ist ein super Motivator", berichtet Heike Weyer aus Bobingen, die sehr viel mit Einsteigern und Übergewichtigen zu tun hat. „Durch die Angabe von verbrauchten Kalorien, getätigten Schritten und der Differenz zum angepeilten Ziel ist das einfach perfekt."

Kontrolle ist gut

Allein schon die Idee des Fitnesstrackers findet Melanie Haab aus Karlsruhe genial: „Als Personal Trainerin kann ich meine Kunden so zu mehr Bewegung motivieren und mir deren Resultate schwarz auf weiß anschauen. Und für die Verbraucher bietet so ein Tracker die Kontrolle, wie viel man sich tatsächlich bewegt."

Überraschende Erkenntnisse

Schwer beeindruckt von den gemessenen Ergebnissen schwärmt Heike Fleischhauer aus Alsfeld:
„Erstaunlich, wie viele Kilometer man so in einer Step-Aerobic-Stunde zurücklegt. Ein guter Begleiter für Trainierte, die ihre Leistungsfähigkeit erkennen und ein Super-Coach für Beginner, die ihre Verbesserungen beobachten können."

Wer trainiert, sucht Analysen

„Alles, was die Motivation unterstützt, in Bewegung zu kommen," findet Christina Kopp aus Hannover grundsätzlich gut.
„Wenn ich aber schon trainiere, will ich eine genaue Fitness-Analyse, und dann ist der Samsung Fit-Gear eben nur ein schönes Spielzeug für Anfänger, der NIKE ein Motivator für Faulpelze, und an den Polar-Uhren führt kein Weg vorbei, weil schon der Puls über das Brustband genauer ist und es - je nach Model – verschiedene Trainingstools gibt."

Leider nur für die Ausdauer

„Ein Tool, das so manchem Technikfan Freude beraten kann," findet Tim Bertko aus Berlin. „Wenn die Bedienfunktionen mit den ge-wünschten Parametern gut ersichtlich und abrufbar sind, kann es tatsächlich motivieren und ein sinnvolles Begleitinstrument für den Alltag und den Sport sein.
Allerdings nur beim Ausdauersport wie Laufen und Radfahren, weil es nicht wirklich die unterschiedlichen Bewegungen bei Kraftübungen messen kann. Dadurch kommt es nicht zu aussagefähigen Werten!"

Voll motiviert

Ganz begeistert von den Motivationstools zeigte sich Ursula Röhlings aus Aachen: „Super bei NIKE sind die Trophäen, die man sich erarbeiten kann. Sie spornen an, die Trophäe überhaupt und dann immer wieder zu bekommen, aber auch einfach besser zu werden.
Ihr Wermutstropfen: „Die Ungenauigkeit. Ich habe NIKE und Polar gleichzeitig getragen und bekam gravierende Unterschiede aufgezeigt. Besonders bei Schritten und den Kalorien."

Optische Hingucker

Als nette Spielerei stuft Heidi Boesner aus Duisburg das getestete Samsung Gear Fit ein, „das ja leider nur mit dem Samsung Smartphone funktioniert, und auch nicht mit jedem Model kompatibel ist. Deshalb vor dem Kauf unbedingt checken, ob es sich mit dem eigenen Gerät kombinieren läßt."

Alle relevanten Funktionen

Viele positive Aspekte hat Robert Hofmann aus Nürnberg an seinem Times Move x20 entdeckt, der „alle relevanten Funktionen bietet, die man sich wünscht, einfach zu handhaben und leicht zu bedienen ist."
„Der Tracker bietet - wenn er mit dem Smartphone verbunden ist – via Bluetooth eine Nachrichtenanzeige und informiert über einkommenden Anrufen, was ich als sehr nützlich empfunden habe. Begeistert war ich von der langen Akku-Laufzeit. Ich habe das Gerät fünf Tage in Betrieb gehabt und musste kein einziges Mal nachladen."

Noch nicht perfekt

„Tolle Idee, doch leider noch keine perfekte Lösung. Gute Pulsuhren sind immer noch viel genauer und bieten mehr Informationen," findet Enrico Haehnel aus Berlin.

Hohe Hürden für Best-Ager

Wer unabhängig vom Internet seine Fitness überprüfen will, wie Alexandra Schügerl oder zu den Best-Agern zählt, findet diese Technik wohl generell noch zu umständlich:
„Erst sollte ich mir was aus dem Internet herunterladen, dann fand ich die Gebrauchsanleitung schlecht beschrieben und schon die Schrift viel zu klein - da war mir der ganze Aufwand bereits zu umständlich und zeitaufwändig."

››››

Selbst den Messergebnissen, warnt die Süddeutsche Krankenversicherung, sei nicht blind zu trauen. Viele der kostenfreien Apps würden ohne das erforderliche Fachwissen entwickelt.
Das führe letztlich zu falschen Einschätzungen der registrierten Werte. Wenn sich technik-gläubige Anwender mit zu hohem Blutdruck oder Diabetes blind darauf verließen, kann das für sie ziemlich gefährlich werden. Aber auch Gesunde könnten durch schlechte Fitness-Tracker zu Überlastungen oder falscher Ausführung von empfohlenen Übungen verleitet werden. Das könne langfristig zu Gelenkproblemen führen.

Ob die vom Tracker protokollierten Fitnesswerte vielleicht sogar Beweiskraft vor Gericht haben könnten, wird nach einem Bericht von ZEIT ONLINE zur Zeit im kanadischen Calgary geprüft. Dort klagt eine Fitnesstrainerin auf Schadenersatz, weil sie nach einem Unfall nicht mehr in ihrem Beruf arbeiten könne und gesundheitliche Probleme habe. Ihren Fitnesstracker führt sie als Beweis dafür an, dass sie seit dem Unfall auch nicht mehr so aktiv sein könne.

Und schon steht nicht nur der Hersteller, sondern die ganze Branche unter Beweiszwang. Wer sagt denn, fragt Patrick Beuth aus dem Ressort Digital bei ZEIT ONLINE, ob das Gerät alle Bewegungen richtig interpretiert und ein präzises Bild von der Aktivität zeichnet. Ein Beschleunigungssensor zum Beispiel kann nicht unterscheiden, ob jemand eine Hantel anhebt oder eine Tüte Chips.

So wird sich der Gegen-Anwalt sicherlich auf Berichte über die Unzuverlässigkeit von Fitnesstrackern berufen. Sein Plädoyer wird wohl genüsslich darauf verweisen, dass Gesundheitsempfehlungen von Fitness-Apps wie Jawbone, My Coach oder Nike Plus mitunter sogar das Gegenteil des gewünschten Effektes hervor rufen.

So beklagten sich einige Teilnehmer an den Vitality-Programmen der Discovery-Versicherung, dass ihr Fitness-Armband sie fett gemacht hätte: Eine vermeintliche Diät habe bei ihnen zu einer Gewichtszunahme geführt, weil der Algorithmus, der die Menge der erlaubten Kalorien unter Berücksichtigung der gemessenen sportlichen Aktivitäten berechnen sollte, falsche Zahlen geliefert habe.

Nicht nur dadurch fühlt sich Andre Abou Zeitouneh aus Stuttgart in seiner Einschätzung bestätigt: „Tracker sind zur Unterstützung und Motivation ganz okay, aber sie können den Trainer nie und nimmer ersetzen."

Welche Kriterien sind Dir beim Einsatz eines Fitness-Trackers wie wichtig?

Bewerte auf einer Skala von 1 (unverzichtbar) bis 5 (überflüssig)

Funktion	1,25
Ausstattung	1,41
Bedienung	1,43
Distanzanzeige	1,64
Schrittzähler	1,69
Uhr	1,72
Pulsmessung	1,80
Datensicherheit	1,83
Kalorienzähler	1,88
Design	1,96
Synchronisation mit Smartphone/Handy	1,98
Schlafanalyse	2,32
Blutdruck	2,60
Körperfettgehalt	2,88

Welcher Tracker checkt am besten?

Bewerte die Dir bekannten Produkte in den einzelnen Kriterien mit Noten zwischen 1 (bestens) und 5 (miserabel)

Bilder: Polar, Samsung, Shutterstock © Mile Atanasov

Polar Loop
Gesamtnote: **2,10**

NIKE Fuelband
Gesamtnote: **1,91**
(Keine Abbildung des NIKE Original!)

Samsung Gear
Gesamtnote: **2,44**

	Nike	Polar	Samsung	TIMEX	Misfit Shine
Funktion	1,5	2,2	2,7	1,5	3,5
Ausstattung	1,6	1,8	2,1	2,0	3,0
Bedienung	1,8	1,8	2,1	1,8	3,5
Distanzanzeige	1,6	2,1	1,8	2,3	2,8
Schrittzähler	1,6	2,1	2,0	2,0	3,3
Uhr	1,5	1,7	1,8	2,3	3,8
Pulsmessung	2,1	1,7	2,5	4,5	4,5
Datensicherheit	1,8	2,1	2,2	3,0	3,1
Kalorienzähler	1,6	1,9	2,8	2,0	3,1
Design	1,3	1,6	1,7	2,3	2,8
Synchronisation mit Smartphone/Handy	2,6	2,6	1,4	1,0	3,0
Schlafanalyse	2,6	2,3	2,7	1,5	2,6
Blutdruck	2,6	2,9	4,5	4,3	4,6
Körperfettgehalt	2,6	2,6	4,4	4,8	4,6

Von Fitness-Trainern empfohlen!