

NEU YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR,



FITNESS TRACKING

DISCOVER HOW TO IMPROVE YOUR HEALTH
WITH FITNESS TRACKING TECHNOLOGY TODAY

Inhalt

Kapitel 1: Was ist Gesundheitsberichterstattung? Und warum sollte Sie das interessieren?	3
Was Sie lernen werden	4
Kapitel 2: Die besten heute erhältlichen Fitness-Tracker und Apps	6
Was ist ein Fitness-Tracker und was sollte er können?	6
Die besten Fitness- und Aktivitäts-Tracker	8
Kapitel 3: Mehr Technologie und Möglichkeiten zur Überwachung Ihrer Fitness. 13	
Old-School-Fitness-Tracking	13
Weitere coole Fitness-Tracking-Geräte	17
Kapitel 4: Apps und Tracker zur Verbesserung Ihrer Ernährung	19
Wie Health Tracking die Gewichtsabnahme garantiert	19
Tools zum Erfassen von Kalorien	20
Wie Sie Ihre Kalorien ohne Kopfschmerzen ändern können	21
Kapitel 5: Wie Sie das Beste aus dem Fitness-Tracking für Ihr Training herausholen	23
In der Fettverbrennungszone bleiben	23
HIIT	24
Geführte Workouts	25
Kapitel 6: Fitness-Tracking für Läufe	27
Der Unterschied beim Fitness-Tracking	28
Kapitel 7: Die dunkle Seite des Fitness-Trackings	29
Kapitel 8: Schlussfolgerungen - 5 weitere Tipps für ein besseres Fitness-Tracking	31



CHAPTER 1 – WHAT IS HEALTH TRACKING? AND WHY SHOULD YOU CARE?

Kapitel 1: Was ist Gesundheitsberichterstattung? Und warum sollte Sie das interessieren?

Wenn Sie noch nichts von Fitness-Tracking gehört haben, dann haben Sie wahrscheinlich in den letzten Jahren unter einer Art *Gesundheitsstein* gelebt. Beim Fitness-Tracking, auch bekannt als Gesundheits-Tracking oder Life-Logging, dreht sich alles um das "quantifizierte Selbst". Mit anderen Worten, es geht darum, Ihre Leistung und Ihre Statistiken während des Tages zu messen, während Sie trainieren und Ihren üblichen Aktivitäten nachgehen. Dazu gehören Dinge wie die zurückgelegten Schritte, die Herzfrequenz, der Kalorienverbrauch, die Temperatur, das Stressniveau und vieles mehr.

All diese Informationen können kombiniert werden, um ein einigermaßen vollständiges Bild Ihrer Gesundheit zu erhalten. Anhand dieser Informationen können Sie Ihr künftiges Training ausrichten, erkennen, wo Ihre Schwächen liegen, und hoffentlich Ihr Wohlbefinden weiter verbessern.

Die alte Maxime lautet: "Was gemessen wird, wird besser". Das gilt in der Wirtschaft, das gilt in der Technik und ja, das gilt im Fitnessbereich.

Es gibt sogar einige Studien, die darauf hindeuten, dass *allein die Messung* Ihres Gewichts ausreicht, um Fett abzubauen. Das stimmt: Ohne weitere (bewusste) Änderungen Ihres Lebensstils kann allein das Wissen, wie viel Sie wiegen, dazu beitragen, dass Sie weniger wiegen.

Und es geht auch darüber hinaus. Je mehr Sie über Ihre Fitness erfahren, desto besser können Sie Ihre Trainingsmethoden verbessern und desto eher sind Sie in der Lage, gesundheitliche Probleme und Probleme mit Ihrer Routine zu erkennen. Es kann sehr motivierend sein, zu

sehen, wie man sich verbessert, und es kann Daten liefern, die es Ihnen ermöglichen, effizienter und einfacher zu trainieren.

Mit einem Fitness-Tracker können Sie zum Beispiel innerhalb Ihrer "Fettverbrennungszone" trainieren und dadurch viel effizienter Fett verbrennen, als Sie es sonst tun würden. Außerdem gibt er Ihnen praktische Tipps, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können, damit Sie mit mehr Energie aufwachen.

Der Grund dafür, dass Fitness-Tracking derzeit so beliebt ist, liegt natürlich zum Teil an der Vielzahl neuer Technologien, die jetzt verfügbar sind und sich um diese Technologie drehen. Es gibt eine große Anzahl von tragbaren Geräten, die Fitness-Tracking bieten, darunter das Microsoft Band 2, Fitbit, Jawbone, das Garmin Vivofit, die Apple Watch, die Samsung Galaxy Gear Fit, die TomTom Spark und eine Fülle anderer Optionen.

Wenn Sie wirklich damit beginnen wollen, Ihre Gesundheit zu überwachen und Ihre Fitness zu verbessern, dann kann Ihnen eines dieser Geräte dabei helfen, genau das zu tun. Gleichzeitig gibt es aber auch eine Reihe anderer Möglichkeiten, Ihre Fitness zu messen und Ihre Gesundheit zu verfolgen, die *nichts* mit Wearable Technology zu tun haben. Seit Hunderten von Jahren verfolgen die Menschen ihre Fitness und ihre Leistung, und es gibt keinen Grund, viel Geld für schicke Armbanduhren auszugeben, um das Gleiche zu tun.

Entscheidend ist, dass Sie wissen, wie Sie das Beste aus der Fitnessmessung herausholen, wie Sie einige Fallstricke vermeiden und wie Sie es *richtig* machen. Es gibt mehr als einen Weg, um Ihre Gesundheit und Fitness zu messen, und wenn Sie den falschen Ansatz wählen, werden Sie feststellen, dass Sie Ihre eigenen Erfolgschancen ruinieren.

Mit den richtigen Fähigkeiten und dem richtigen Know-how können Sie Ihre Fortschritte mit oder *ohne* Fitnessuhr verfolgen, und das Ergebnis wird ein besserer Fettabbau, mehr Muskeln, besserer Schlaf und mehr Energie sein. Klingt gut?

Genau hier setzt dieses Buch an.

Was Sie lernen werden

In diesem Buch befassen wir uns mit vielen verschiedenen Aspekten, die sich um das Fitness-Tracking drehen. Es gibt nicht viele Bücher, die sich speziell dem Life Logging widmen, was schade ist, weil es einfach so viel *zu tun gibt*.

In diesem Text werden Sie lernen...

- Wie Sie die richtigen Fitness-Tracking-Optionen für sich auswählen
- Wie man Kalorien verfolgt
- So ermitteln Sie Ihren Ruheumsatz und Ihren aktiven Stoffwechselumsatz
- Die besten Methoden zur Messung von Fett und zur Unterscheidung von Muskeln
- So messen Sie Ihre Griffstärke
- Wie Sie Ihren Testosteronspiegel überwachen können

- Wie man in der Fettverbrennungszone trainiert
- Wie man HIIT mit einer Laufuhr durchführt
- Wie Sie Ihre Stärke berechnen und vergleichen können
- Wie Sie Ihr Gehirn mit Gehirntraining verbessern können
- Wie Sie Ihre Motivation mit "Gamification" steigern können
- Wie man Gewichtsverlust **garantiert**
- Und VIEL mehr!



CHAPTER 2 – THE TOP FITNESS TRACKERS AND APPS AVAILABLE TODAY

Kapitel 2: Die besten heute erhältlichen Fitness-Tracker und Apps

In der Einleitung haben wir erörtert, dass es nicht unbedingt notwendig ist, einen "Fitness-Tracker" zu erwerben, um die eigene Gesundheit und Fitness effektiv zu überwachen. Das ist in der Tat wahr.

Nichtsdestotrotz *kann* ein Fitness-Tracker eine Menge dazu beitragen, Ihnen das Leben zu erleichtern, wenn Sie Ihre Gesundheit und Fitness überwachen wollen. Wie der Name schon sagt, *geht* es bei diesen Geräten *um* die Überwachung der Fitness und sie sollten daher einen umfassenderen Überblick über Ihre Gesundheit an einem Ort bieten als jedes andere Gerät oder jede andere Methode.

Ein Fitness-Tracker muss nicht zwangsläufig teuer sein. In manchen Fällen kostet er sogar nur 50 Dollar. Das ist eine *gute* Investition, denn so haben Sie Ihre Gesundheit und Fitness immer im Blick und lernen ganz nebenbei viel mehr über sich selbst.

Dieses Kapitel ist Ihr Leitfaden für die Auswahl des *richtigen* Fitness-Trackers.

Was ist ein Fitness-Tracker und was sollte er können?

Ein guter Anfang ist die Frage, was ein Fitness-Tracker ist, was er kann und worauf Sie bei der Auswahl achten sollten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein Fitness-Tracker ein Gerät ist, das Sie am Körper tragen und das einen Aspekt Ihrer Fitness aufzeichnet. Um jedoch als Fitness-Tracker eingestuft zu werden, muss das Gerät wahrscheinlich mehr als eine Funktion haben oder ein "intelligentes Element" wie die Fähigkeit, sich mit einem Smartphone zu synchronisieren

oder Daten in die Cloud hochladen. Viele Fitness-Tracker verfügen auch über einen Bildschirm, der den Zugriff auf die Informationen und die Nutzung des Geräts auf andere Weise erleichtert - einige werden jedoch *ausschließlich* über eine App bedient.

Die meisten Fitness-Tracker werden wie eine Uhr oder ein Armband am Handgelenk getragen, aber auch hier gibt es eine ganze Reihe von Varianten. Einige Geräte wie das Original von Fitbit werden stattdessen am Gürtel getragen. Es sind auch einige andere interessante Modelle in Arbeit, darunter eines (namens "Jabra"), das im Ohr getragen wird.

Die grundlegendste Funktion, die so gut wie *jeder* Fitness-Tracker auf dem Markt bietet, ist ein Schrittzähler. Man nehme einen normalen Schrittzähler, gebe ihm eine mobile App und schon hat man einen einfachen Fitness-Tracker.

Die meisten verwenden dann ihre integrierte App, um weitere interessante Daten über Sie zu berechnen. Um Schritte zu messen, muss ein Schrittzähler in der Lage sein, die Bewegung zu messen, und das bedeutet, dass er Ihren Kalorienverbrauch auf der Grundlage Ihrer Aktivität grob berechnen kann (sofern Sie ihm bei der Ersteinrichtung einige grundlegende Informationen geben).

Zusätzlich zu den grundlegenden Schrittzählerfunktionen verfügen die meisten Tracker über ein Gyroskop und einen Beschleunigungsmesser, um weitere Informationen über Ihre Bewegung zu messen. Mit einem intelligenten Algorithmus kann ein Tracker dann ableiten, welchen Aktivitäten Sie nachgehen und erkennen, ob Sie schwimmen oder Rad fahren. Häufiger wird diese Technologie eingesetzt, um zu messen, wann Sie schlafen - und wie viel Sie sich in der Nacht bewegen. Dies ermöglicht eine grundlegende Schlafüberwachung, so dass Sie sehen können, wie viel Tiefschlaf Sie bekommen und wie Sie sich verbessern könnten, um sich morgens erholter zu fühlen.

Von dort aus kann man dann mit zusätzlichen Sensoren ein wenig fortschrittlicher werden. Galvanische Hautreaktion (GSR) wird verwendet, um zu überwachen, ob ein Band getragen wird oder nicht. Eine weitere Funktion, die sich immer mehr durchsetzt, ist die Überwachung der Herzfrequenz. Früher war die Überwachung der Herzfrequenz nur mit einem Brustgurt möglich (die beliebteste kommerzielle Option sind die von Polar). Heute ist die Überwachung der Herzfrequenz jedoch auch mit Geräten möglich, die am Handgelenk getragen werden und Infrarotsensoren verwenden, die das Pulsieren der Venen aufzeichnen. Einige Fitness-Tracker bieten eine ständige Überwachung der Herzfrequenz, während bei anderen diese Funktion während des Trainings eingeschaltet werden muss.

In jedem Fall ist die Zuverlässigkeit dieser Messwerte etwas schwankend, was wir uns genauer ansehen werden. Ein alternatives Angebot ist das UP3 von Jawbone. Dieses Gerät verzichtet auf den normalen Herzfrequenzsensor und bietet stattdessen einen "Bioimpedanzsensor", der den von der Haut angebotenen Widerstand misst. Diese Funktion ähnelt der Funktionsweise eines Laufbands, bei dem die Griffe zur Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden.

Weitere Funktionen sind Temperaturüberwachung, GPS-Tracking (für Läufe) und sogar UV-

Empfindlichkeit. Welche dieser Funktionen Sie benötigen, hängt natürlich davon ab, was Sie überwachen möchten.

Ein letztes wichtiges Element bei vielen Fitness-Trackern ist die soziale Komponente. Die meisten Fitness-Tracker ermöglichen es Ihnen, sich mit Freunden und Verwandten zu messen, um zu sehen, wer von Ihnen am meisten trainiert, und Sie können sich mit anderen Menschen in Ihrer Zielgruppe vergleichen. All dies bietet Ermutigung und Unterstützung, was eine große Hilfe sein kann, wenn man um Motivation kämpft, um rauszugehen und zu trainieren.

Mit all dem im Hinterkopf sollten Sie nun ein gutes Bild davon haben, was ein typischer Fitness-Tracker bieten kann. Vergleichen wir nun einige der besten Angebote, um zu sehen, wie sie abschneiden.

Die besten Fitness- und Aktivitäts-Tracker

Das Microsoft Band 2

Beginnen wir mit einem Fitness-Tracker, der in Bezug auf die Funktionen am oberen Ende angesiedelt ist. Das Microsoft Band und das Band 2 sind zwar nicht die Rockstars unter den Fitness-Trackern wie Fitbit, aber sie verfügen über viel mehr Sensoren und Funktionen und sind möglicherweise das umfassendste Angebot für alle, die ihre Gesundheit wirklich messen wollen.

Wenn Sie das Microsoft Band 2 kaufen, erhalten Sie die folgenden Sensoren:

- Ganztägige LED-Herzfrequenzüberwachung
- Schrittzähler
- Beschleunigungsmesser
- Gyroskop
- Mikrofon
- UV-Sensor
- GPS
- Barometer
- Umgebungslichtsensor
- Galvanische Hautreaktion
- Temperaturüberwachung

Zusammen ergeben diese Daten ein wirklich umfassendes Bild Ihrer Gesundheit. Wenn du dir die Statistiken über die App oder auf deinem Computer ansiehst, kannst du sehen, wie sich deine Herzfrequenz im Laufe des Tages verändert hat und wie Dinge wie Koffein und Schlaf sie beeinflusst haben könnten. Sie können auch sehen, wie viele Schritte Sie gemacht haben, wann Sie am genauesten waren und wie viele Treppen Sie hinaufgestiegen sind. Natürlich werden auch die verbrannten Kalorien angezeigt.

Ist die Herzfrequenzmessung genau? Insgesamt lautet die Antwort ja. Ein Polar-Brustgurt *ist* zwar immer noch genauer, aber für die meisten Menschen wird er nicht weit davon entfernt sein. Es gibt jedoch einige Faktoren, wie z. B. die Hautpigmentierung, die die Genauigkeit der Messung beeinflussen können.

Wenn du schläfst, kannst du sehen, wie lange du geschlafen hast, wie lange du im Bett warst, wie oft du aufgewacht bist und wie sich dein Herzschlag im Laufe der Nacht verändert hat. Schließlich erhältst du kontextbezogene Tipps und Ratschläge, wie du deinen Schlaf verbessern kannst, sowie einige "Beobachtungen". Das Band 2 verfügt außerdem über einen intelligenten Alarm, der bis zu 30 Minuten vor dem Stellen des Weckers ertönt, wenn du dich in der leichtesten Schlafphase befindest. Dadurch wird die "Schlafträgheit" reduziert, sodass Sie nicht groggy sind, wenn Sie aufstehen.

Wenn Sie im Fitnessstudio oder beim Laufen trainieren, erhalten Sie eine noch detailliertere Aufschlüsselung Ihrer Herzfrequenz von Minute zu Minute. Während des Trainings kannst du sehen, wie viele Kalorien du verbrannt hast, wie viel davon auf Fett und wie viel auf Kohlenhydrate entfiel und wie hoch der "Cardio-Nutzen" dieses Trainings war. Mit der Zeit kann das Band sogar Ihre VO₂-Maximalkapazität anzeigen, die ein wichtiges Maß für die Kardiofitness ist. Wenn du läufst und das GPS einschaltest, kannst du dir deine Strecken aufzeichnen lassen und deine besten Geschwindigkeiten, Zwischenzeiten, Pace und Zeiten anzeigen lassen. Oh, und mit dem UV-Sensor kann sie Ihnen sagen, wann es Zeit ist, Sonnencreme aufzutragen!

Was das Band 2 jedoch zu einer Verbesserung gegenüber Fitbit macht, ist der große Touchscreen, der ein intuitives und angenehm zu bedienendes Display für die Fortbewegung bietet. Es zeigt dir Daten wie deine aktuelle Herzfrequenz und Pace an, wenn du trainierst, aber es ermöglicht auch interessantere Dinge. So können Sie zum Beispiel voreingestellte Workouts aus der Microsoft Health App herunterladen und sich dann durch Sätze und Wiederholungen oder bestimmte Fitnessübungen führen lassen. Sie können auch Ihre eigenen Pläne erstellen, was eine wirklich nette Sache ist.

Es gibt sogar einen "Golf"-Modus, der Ihre Leistung auf dem Golfplatz verfolgt, Schwünge und Übungsschwünge misst und Ihre Route anzeigt, während Sie den Löchern folgen.

Und noch besser ist die Tatsache, dass das Microsoft Band 2 *auch* als Smartwatch funktioniert. Damit können Sie nicht nur Ihre Nachrichten sehen und beantworten, E-Mails lesen und das Wetter abfragen, sondern auch Apps installieren, die andere entwickelt haben. Einige davon sind wirklich nützlich, wie zum Beispiel die App "Music Control", mit der Sie Spotify auf Ihrem Telefon steuern können. Diese Funktionen haben auch einen gesundheitlichen Nutzen, denn sie verhindern, dass Sie alle zwei Minuten Ihr Telefon herausholen müssen, und ermöglichen es Ihnen so, "präsender" zu sein.

Das Microsoft Band und Band 2 funktionieren auf Android, iOS, Windows Phone und sogar Windows 10 für PC. Der Nachteil? Es ist so ziemlich der unbequemste Fitness-Tracker auf dem Markt und kann tatsächlich ein wenig schwierig sein, damit zu schlafen. Das erste Band hatte

einige Probleme mit der Verarbeitungsqualität, und es ist nicht wasserdicht, also keine gute Option für Schwimmer. Die Akkulaufzeit beträgt außerdem nur 2 Stunden oder weniger, wenn Sie die Herzfrequenzmessung, GPS oder den "Uhrenmodus" verwenden.

TomTom Spark

Der TomTom Spark ist ein weiterer Top-Fitness-Tracker, der über einige echte Killerfunktionen verfügt. Verglichen mit dem Microsoft Band 2 ist er nicht ganz so hübsch anzusehen, aber er ist auch viel bequemer. Was die Funktionen anbelangt, so fehlen auch hier die "Smartwatch"-Aspekte des Band 2, was aber durch die Fitnessfunktionen wieder wettgemacht wird.

Sicher, dem TomTom Spark fehlen einige der Messwerte des Band 2, wie z. B. das Barometer oder die Möglichkeit, die VO2-Maximalleistung zu berechnen. Aber die 5 Tage Akkulaufzeit und die Wasserdichtigkeit machen es noch nützlicher. Dies sind großartige Eigenschaften für diejenigen, die wirklich ernsthaft ihre Fitness in Vollzeit verfolgen wollen.

Das Tolle an dieser Option ist auch, dass du die Möglichkeit hast, die gewünschten Funktionen auszuwählen. Bei einigen Modellen kannst du zum Beispiel Musik *auf dem* Gerät speichern (etwas, das das Band nicht kann), sodass du dein Handy nicht mitnehmen musst (du brauchst Bluetooth-Kopfhörer). Optional können Sie auch GPS-Tracking und Herzfrequenzmessung wählen, und wenn Sie sich für den vollen Funktionsumfang entscheiden, wird dies wieder einer der umfassendsten Tracker auf dem Markt sein. Cool ist auch, dass du den Spark mit einem Brustgurt verwenden kannst, um noch genauere Messwerte zu erhalten.

Fitbit Surge

Das neueste Fitbit ist das Surge. Der Funktionsumfang ist dem der Spark sehr ähnlich, mit einem Herzfrequenzmesser, Schrittzähler, Schlafüberwachung und einem schönen großen Display. Es handelt sich jedoch nicht um eine Smartwatch, also werden Sie sie nicht zum Senden von SMS oder zum Verfolgen von Twitter verwenden. Leider ist sie nicht wasserdicht (wie die Spark), aber sie hat GPS eingebaut.

Fitbit hat eine der besten Apps aller Fitness-Tracker und ist schon lange genug im Geschäft, um ein umfangreiches Ökosystem aufzubauen. Es lässt sich mit einer Vielzahl von Apps synchronisieren und hat vielleicht die besten sozialen Elemente aller Marken.

Wie die Spark hat auch die Surge nur ein schwarz-weißes Display, während das Band 2, die Apple Watch und die Gear Fit über farbige Touchscreens verfügen.

Das Seltsame ist, dass der Fitbit Surge trotz seiner geringeren Leistung teurer ist als das Band 2 oder einige Versionen des Spark. Wenn Ihnen die Herzfrequenzmessung egal ist, können Sie sich auch für ein anderes Fitbit-Modell entscheiden, z. B. das Flex, das auch ohne Display (nur mit ein paar Lichtern) etwas dezenter aussieht. Der Charge HR hingegen bietet einen winzigen Bildschirm und eine Herzfrequenzmessung - auch hier kannst du dir also das Modell aussuchen, das am besten zu dir passt.

Jawbone UP3

Das Jawbone UP3 ist etwas völlig anderes als die anderen Optionen auf dieser Liste. Das Jawbone UP3 hat *kein* Display, was manche Leute als Nachteil sehen werden, andere aber lieben werden.

UP, UP24 und UP3 haben sicherlich eines der elegantesten Designs aller Fitness-Tracker. Das ist großartig, wenn Sie weiterhin eine Uhr tragen möchten oder wenn Sie es vermeiden wollen, mit Ihrer Technologie zu protzig zu sein. Jawbone ist *auch* eine der besten Optionen für Frauen, da es schlank genug ist, um um ein dünnes Handgelenk/einen dünnen Arm zu passen, und auch Designs zur Verfügung stehen, die nicht wie ein großes, schwerfälliges Stück Technologie an Ihrem Handgelenk aussehen.

Das UP3 hatte bei der Markteinführung viele Verzögerungen, die seinem Ruf geschadet haben. Die Herzfrequenzmessung ist jedoch interessant (obwohl sie Schnappschüsse über den Tag hinweg und keine kontinuierlichen Aktualisierungen bietet) und man erhält einige Messwerte, die man sonst nirgendwo findet - wie die Temperatur während des Schlafs.

Es gibt auch andere UP-Modelle. Der UP24 hat keine Bioimpedanz

Mehr Optionen

Wir könnten noch ewig so weitermachen, aber die obigen Ausführungen dürften mehr als genug Möglichkeiten bieten.

Falls du noch auf der Suche nach dem perfekten Tracker bist, könntest du auch das **Nike Fuelband SE** in Erwägung ziehen, das sich hervorragend für Spiele eignet und eher "Treibstoffpunkte" als Schritte misst (die der allgemeinen Aktivität entsprechen). Ansonsten ist dieses Gerät ein einfacher Monitor. Die **Basis Peak** ist eine weitere coole Uhr mit Temperaturüberwachung, intelligenter Bewegungserkennung und Herzfrequenzmessung. Die **Gear Fit** ist schon etwas älter, hat aber einen (nicht 24-Stunden-) Herzfrequenzsensor und eine Menge Smartwatch-Funktionen, die auf Android Wear basieren. Der **VivoSmart** von Garmin ist ein schlanker Fitness-Tracker, dessen Display so lange verborgen bleibt, bis er eine Benachrichtigung anzeigen muss - und das zu einem günstigen Preis. Der **Vivosmart HR** bietet zusätzlich eine Herzfrequenzmessung.

Die **Apple Watch** verfügt auch über eine Vielzahl von Funktionen zur Gesundheitsüberwachung, obwohl diese ziemlich leicht sind und die Akkulaufzeit ziemlich schlecht ist. Wenn Sie gerne die neuesten Gadgets haben und nur nach einem Einstiegsgerät für die Fitnessüberwachung suchen, dann ist die **Apple Watch** eine gute Möglichkeit für den Einstieg.

Und dann gibt es da noch die weniger bekannten und ausgefalleneren Optionen. Der **Jabra Sport Pulse** misst zum Beispiel die Herzfrequenz über die Ohren und liefert recht genaue Daten. Es gibt auch eine ganze Reihe von verschiedenen und seltsamen Fitness-Trackern, die auf dem Weg sind und bereits im Handel erhältlich sind. Einige davon werden wir uns im nächsten Abschnitt ansehen.

Telefone

Beachten Sie auch, dass viele Handys heutzutage über grundlegende Fitness-Tracking-Funktionen verfügen. Das Galaxy Note 4 und 5 oder das S4, 5 und 6 messen zum Beispiel die Herzfrequenz, ebenso wie die neuesten iPhones. Fast jedes Handy hat einen integrierten Schrittzähler oder Apps, die diese Funktion bieten. Außerdem gibt es eine Vielzahl von Apps, die Sie herunterladen können, um die Fitness-Tracking-Funktionen Ihrer Geräte weiter zu verbessern. Sie können zum Beispiel **MyRunKeeper** herunterladen, um Ihre Läufe oder **Endomondo** zu verfolgen, oder Sie können **MyFitnessPal** verwenden, um Ihren Kalorienverbrauch zu messen. Wir werden diese Funktionen in den folgenden Kapiteln näher betrachten.



CHAPTER 3 – MORE TECHNOLOGY AND WAYS TO TRACK YOUR FITNESS

Kapitel 3: Mehr Technologie und Möglichkeiten zur Überwachung Ihrer Fitness

Nehmen wir einmal an, dass Sie nicht viel Geld für eines der schicken Fitness-Wearables ausgeben möchten, die wir uns gerade angesehen haben. Das ist nur fair und wahrscheinlich auch ganz vernünftig!

Wie würden Sie in diesem Fall Ihre Fitness verfolgen? Nun... auf *ganz* unterschiedliche Art und Weise, und wie wir sehen werden, kannst du sicherlich einen MacGyver-Ansatz wählen, wenn das mehr dein Stil ist.

Auf der anderen Seite des Spektrums gibt es eine Menge cooler Dinge, die Sie tun können, wenn Sie so *vielen* Informationen wie möglich erhalten möchten und es lieben, auf dem neuesten Stand der Technik zu sein.

Dieses Kapitel befasst sich mit einigen weniger konventionellen Fitness-Trackern - von denen viele auch noch richtig gut sind...

Oh, und einige dieser Messmethoden sind Dinge, die Sie ohnehin zusätzlich zur Verwendung Ihres Fitness-Trackers tun müssen. In diesem Abschnitt erfährst du, wie du Dinge wie deinen BMR und AMR berechnen kannst.

Old-School-Fitness-Tracking

Möchten Sie Ihre Fitness auf altmodische Weise verfolgen? Hier sind einige grundlegende Dienstprogramme, die Sie verwenden können...

Messung der Herzfrequenz

Wenn Sie Ihre Herzfrequenz ohne eine Fitnessuhr überwachen möchten, haben Sie mehrere Möglichkeiten. Eine davon ist, in ein Fitnessstudio mit Laufbändern und anderen Cardiogeräten zu gehen und dann einfach die

an den Griffen. Normalerweise verwenden diese Geräte Bioimpedanzsensoren, um gute Messwerte zu erhalten. Wenn Sie konsequent trainieren und auf Ihre Herzfrequenz achten, können Sie sehen, wie sich Ihre Fitness mit der Zeit verbessert. Eine andere Möglichkeit ist der Kauf eines Polar-Brustgurts, der mit vielen dieser Geräte funktioniert und nicht allzu teuer ist.

Wenn das nicht möglich ist, können Sie es auch auf die altmodische Weise tun und Ihren Puls mit den Fingern messen. Legen Sie dazu einfach Ihre Finger auf die Innenseite Ihres Handgelenks, direkt unter Ihren Daumen. Zählen Sie (mit einem Timer), wie viele Schläge Sie in 30 Sekunden spüren können, und verdoppeln Sie das Ergebnis, um Ihren BPM-Wert zu ermitteln. Wenn Sie unter Zeitdruck stehen, können Sie natürlich auch 20 Sekunden zählen und dann mit drei multiplizieren - aber je mehr Sie selbst zählen, desto genauer wird das Ergebnis sein.

Um Ihren Ruhepuls zu messen, messen Sie einfach morgens als Erstes Ihren Puls. So erhalten Sie einen guten Indikator für Ihre allgemeine Herzgesundheit (ein gesünderes Herz muss weniger oft schlagen, um die gleiche Menge Blut zirkulieren zu lassen) und erfahren außerdem, wie sehr Sie sich in der Nacht erholt haben und ob Sie bereit sind, wieder zu trainieren oder nicht.

Messen Sie Ihr Gewicht

Auch wenn Sie das modernste Armband der Welt tragen, sollten Sie auf jeden Fall Ihr Gewicht messen. Dies ist eine wichtige Kennzahl, die man generell kennen sollte, aber sie ist besonders nützlich, wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren.

Bei der Messung des Gewichts und der Durchführung von Diäten muss man jedoch vorsichtig sein. Das Problem bei der reinen Gewichtsmessung ist, dass nicht zwischen Muskeln und Fett unterschieden wird. Das Gewicht allein ist also eigentlich eine ziemlich nutzlose Messgröße, denn wichtiger ist die Körperzusammensetzung.

Wie kann man das messen? Eine Möglichkeit ist, sich in einen speziellen Tank zu tauchen, der die Masse über ein ausgeklügeltes Verdrängungssystem messen kann... aber das wollen Sie sich wahrscheinlich nicht leisten.

Warum messen Sie nicht einfach Ihren Taillenumfang? Wenn Sie abnehmen wollen, dann ist das zweifellos das, was Sie erreichen wollen, und es wird eine viel nützlichere Zahl sein, auf die Sie Ihr Training stützen können.

BMR und AMR

Wir haben gesagt, dass Sie Ihr Gewicht auch für allgemeine Zwecke kennen müssen, und dies ist ein gutes Beispiel dafür. Anhand von BMR und AMR können Sie feststellen, wie viele Kalorien Sie an einem bestimmten Tag verbrennen, aber um diese Zahl zu ermitteln, brauchen Sie zunächst Ihr Gewicht.

Bei der Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs berechnet jeder Fitness-Tracker zunächst Ihren AMR und BMR anhand der von Ihnen eingegebenen Daten.

Im Wesentlichen ist Ihr Grundumsatz Ihr "Grundumsatz", d. h. die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen, wenn Sie einfach nur daliegen. Sie müssen Kalorien verbrennen, nur um zu blinzeln, um Ihr Herz schlagen zu lassen und um zu atmen.

Die AMR ist die Anzahl der Kalorien, die Sie aufgrund Ihrer Aktivität verbrennen. Damit ist nicht nur Fitnesstraining gemeint, sondern auch Dinge wie Spaziergehen, zur Arbeit gehen usw.

Zur Berechnung Ihres Grundumsatzes verwenden Sie die folgenden

Gleichungen: Männer:

$$\text{BMR} = 66 + (6,23 \times \text{Gewicht in Pfund}) + (12,7 \times \text{Größe in Zoll}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren})$$

Frauen:

$$\text{BMR} = 655 + (4,35 \times \text{Gewicht in Pfund}) + (4,7 \times \text{Größe in Zoll}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren})$$

Um dies in Ihren AMR umzuwandeln, multiplizieren Sie diesen Wert mit:

- 1,2 wenn Sie sesshaft sind (wenig oder keine Bewegung)
- 1,375, wenn Sie nur wenig aktiv sind (1-3 Mal pro Woche Sport treiben)
- 1,55, wenn Sie mäßig aktiv sind (Sie treiben Sport oder arbeiten etwa durchschnittlich)
- 1,725, wenn Sie sehr aktiv sind (Sie trainieren 6-7 Tage pro Woche hart)
- 1,9, wenn Sie sehr aktiv sind (Sie sind körperlich arbeitend oder Profisportler)

Mit dieser Zahl wissen Sie dann, wie viele Kalorien Sie vor und nach dem Training verbrennen. Das ist nützlich, denn so wissen Sie ungefähr, wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen können, bevor Sie zuzunehmen beginnen. Außerdem ist es wichtig, dass Sie beim Ablesen des Kalorienverbrauchs nicht vergessen, wie viele Kalorien Sie verbraucht haben. Warum ist das so? Weil die sportliche Betätigung nur einen kleinen Teil der zusätzlichen Kalorien ausmacht. Die Angabe, dass Sie in einer Stunde 200 Kalorien verbrannt haben, ist weniger beeindruckend, wenn Sie bedenken, dass Sie normalerweise in einer Stunde mindestens 83 Kalorien verbrennen.

Stärke

Möchten Sie Ihre Kraft messen? Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, dies zu tun, aber eine sehr einfache besteht darin, Ihr 1-Rep-Maximum bei einer Reihe von Hebungen zu messen - idealerweise bei den drei großen zusammengesetzten Hebungen (d. h. Kniebeuge, Kreuzheben und Bankdrücken).

Das Problem bei diesem Plan ist, dass eine maximale Wiederholung ziemlich schwer zu messen ist, wenn man keinen Spotter hat. Sie können jedoch ein Gewicht finden, das Sie fünfmal heben können, und dann die folgende Gleichung verwenden:

$$(5RM \times 1,1307) + 0,6998$$

Das ist in etwa das Gleiche, unabhängig davon, *welche* Art von Übung Sie gerade durchführen.

Eine andere Möglichkeit ist, die Größe Ihrer Muskeln mit einem Maßband zu messen. Dies ist etwas, das professionelle Bodybuilder häufig tun, und es ist eine großartige Möglichkeit, um zu sehen, ob Sie in bestimmten Bereichen an Größe zulegen.

Natürlich korreliert die Muskelgröße aus einer Reihe von Gründen nicht genau mit der Muskelkraft, und auch hier gibt es keine Möglichkeit, zwischen Fett zu unterscheiden. Dennoch, wenn Größe das ist, was Sie tatsächlich anstreben (wie es für viele Männer ist), dann ist dies die logischste Sache zu messen!

Der Spiegel

Eine andere Möglichkeit, Ihre Ästhetik zu messen, ist ganz einfach ein Blick in den Spiegel. Solange Sie in der Lage sind, objektiv zu sein, ist dies der einfachste Weg, um zu sehen, wo Sie noch Fett angesetzt haben, welche Muskeln am größten/definiertesten aussehen und wo Sie sich verbessern können. Machen Sie während des Trainings Fotos und vergleichen Sie sie mit Ihrem Aussehen im Spiegel, und denken Sie darüber nach, was Sie tun, um die positiven Ergebnisse zu erzielen oder nicht.

Stift und Papier

Eines der besten Hilfsmittel, um Ihre Fitness zu messen und Ihre Leistung zu verfolgen, ist jedoch ein guter, altmodischer Notizblock und ein Stift.

Was können Sie damit überwachen? Das hängt ganz davon ab, was Sie messen wollen. Ein besonders gutes Beispiel wäre es, jeden Morgen auf einer Skala von eins bis zehn aufzuschreiben, wie Sie *sich fühlen*. Von da aus können Sie verfolgen, was Sie essen, wie Sie trainieren, wann Sie ins Bett gehen usw., und dann nach Korrelationen suchen. Sie könnten zum Beispiel feststellen, dass Sie sich an Tagen, an denen Sie zu viel Koffein zu sich nehmen, schlecht fühlen, oder an Tagen, an denen Sie Brot essen - vielleicht haben Sie eine Glutenunverträglichkeit! Der Punkt ist, dass Sie, wenn Sie beobachten, wie Sie sich fühlen und was Sie tun, in der Lage sein könnten, Korrelationen zu erkennen, die nützliche Erkenntnisse liefern und Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern.

Es ist auch eine gute Idee, Ihre Trainingseinheiten zu verfolgen. Halten Sie genau fest, welche Mengen Sie wie heben, wo Sie laufen usw. Auf diese Weise können Sie diese Daten mit Ihren Statistiken vergleichen und sehen, ob sich die harte Arbeit wirklich auszahlt.

Es gibt auch eine Menge sozialer Netzwerke, die es Ihnen ermöglichen, dies in einem eher öffentlichen Forum zu tun, und hier können Sie auch von einigen der sozialen Vorteile profitieren, die etwas wie Fitbit bietet. Body Space ist zum Beispiel eine großartige Website von Bodybuilding.com, auf der Sie Ihre Fortschritte, Ziele und Bilder mit anderen teilen und Motivation und Feedback von der Community erhalten können.

Gesundheitschecks

Ein weiterer Tipp: Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Arzt, um sich untersuchen zu lassen. Es muss nicht unbedingt etwas mit Ihnen nicht in Ordnung sein, um Ihren Hausarzt aufzusuchen - fragen

Sie einfach nach einem Bluttest und Ihrem Blutdruck, um

überwacht werden und Sie können Ihre allgemeine Fitness im Auge behalten. Wenn Sie das Geld haben, können Sie gelegentlich einen Physiotherapeuten aufsuchen, um schlechte Haltungsgewohnheiten zu vermeiden und schlechte Bewegungsgewohnheiten zu vermeiden. So erhalten Sie mehr Informationen und können Probleme frühzeitig erkennen, was einen *großen* Unterschied für Ihre Gesundheit bedeuten kann.

Mehr coole Fitness-Tracking-Geräte

Gefällt Ihnen die Datenerfassung und die Möglichkeit, mehr über Ihren Körper zu erfahren? Wenn ja, dann juckt es Sie vielleicht in den Fingern, sich an die Spitze des Feldes zu setzen und einige der neuesten und aufregendsten Produkte und Optionen auf dem Markt auszuprobieren. Hier sind einige fortschrittlichere Tools für den Profi-Life-Logger.

Dynamometer

Etwas ziemlich Billiges, in das Sie investieren können, um einen kleinen Einblick in Ihre Gesundheit und Fitness zu bekommen, ist ein "Dynamometer". Dabei handelt es sich im Grunde um ein Gerät, das Sie mit Ihrem Griff so fest wie möglich zusammendrücken und das dann misst, wie viel Kraft Sie aufgewendet haben. Daran können Sie erkennen, wie stark Ihre Griffkraft ist (die in engem Zusammenhang mit Ihrer Gesamtkraft steht), und Sie erhalten auch ein Feedback zu Ihrer Erholung. Es wird oft gesagt, dass ein schwacher Griff am Morgen auf ein niedriges Verhältnis von Testosteron zu Cortisol hindeutet, was wiederum bedeutet, dass Sie sich von Ihrem letzten Training nicht so gut erholt haben.

Das Dynamometer ist auch ein großartiges Trainingsgerät, da es Ihnen eine Möglichkeit bietet, Ihre Griffstärke zu testen, die bis zu 100 kg betragen kann (im Gegensatz zu vielen Griff-"Trainern").

Die Skulptur

Das Skulpt ist ein relativ neues Fitness-Tracking-Gerät, das auf Kickstarter großen Anklang gefunden hat. Mit ihm können Sie die "Qualität" Ihrer Muskeln messen, die Ihnen die Dichte der beanspruchten Muskeln angibt. Es misst 12 verschiedene Muskelgruppen und für diejenigen, die nach etwas völlig Einzigartigem und Originellem suchen, ist dies eine lustige Messmethode.

Stichwort

Der Cue Health Tracker ist ein Gerät, das sich derzeit noch in der Entwicklung befindet, das aber verspricht, die Gesundheitsüberwachung zu revolutionieren, indem es Ihnen ermöglicht, von zu Hause aus Messungen an Ihrem Blut vorzunehmen. Dazu gehören Vitamin D (an dem es vielen von uns mangelt), Entzündungen, Grippe, Fruchtbarkeit und Testosteron. Für viele Männer und vor allem für Fitnessstudio-Ratten ist die Testosteron-Messung am interessantesten, und dies kann ein großartiges Werkzeug sein, wenn Sie versuchen, Ihren Anabolismus durch Lebensstil und Ernährung zu verbessern.

Blut- und DNA-Tests

Es gibt inzwischen eine Reihe von Online-Diensten, die tiefere Einblicke in Ihre Gesundheit bieten, wie Blutanalysen und sogar DNA-Tests. WellnessFX zum Beispiel ist ein solcher Dienst, der 53-93 Marker messen kann, je nachdem, wonach Sie suchen, allerdings ist der Preis recht hoch. Andere Dienste wie DNAFit bieten DNA-Tests für Fitness und andere Zwecke an. Diese können Aufschluss über Sie selbst geben, z. B. über das Verhältnis zwischen langsamen und schnellen Muskelfasern - nützliche Erkenntnisse, die Ihnen helfen, den richtigen Trainingsstil zu wählen, um die schnellsten Ergebnisse zu erzielen.

Das ist bei weitem keine Voraussetzung, und Sie sollten Ihr Geld nicht dafür verschwenden, wenn Sie noch keine Fortschritte sehen. Aber wenn Sie das Geld übrig haben und feststellen, dass Ihr Interesse an der Fitnessüberwachung mehr als nur eine Phase ist, dann kann Ihnen das Sammeln dieser Art von Daten helfen, sich ein möglichst umfassendes Bild von Ihrer Gesundheit zu machen.

Ungewöhnliche Fitness-Tracker

In der Zukunft werden wir eine Reihe von Fitness-Trackern sehen, die unglaubliche Dinge tun. Einige sind bereits erhältlich. FitLinxx zum Beispiel ist ein interessanter Tracker, der auf der Haut klebt und einige einzigartige Messwerte misst. Noch beeindruckender sind Dinge wie das Atlas-Armband zur Messung präziser Übungen. Dieses Armband kann erkennen, wann Sie bestimmte Bewegungen ausführen, und Ihre Sätze und Wiederholungen zählen - Dinge wie Kurzhantel-Curls und Deadlifts werden automatisch vom Gerät registriert. Das ist eine potenzielle Neuerung für Menschen im Fitnessstudio und für die bereits erwähnte Überwachung des Gewichthebens.

Eine weitere Neuerung für Fitnessstudio-Verrückte? Das unglaubliche GymWatch. Es handelt sich dabei um ein Gerät, das die rohe *Kraft* messen kann, indem es Ihre Bewegungen misst und diese mit den von Ihnen eingegebenen Informationen über das Gewicht, das Sie heben werden, vergleicht.

Pavlock geht einen ganz anderen Weg und konzentriert sich darauf, zu verhindern, dass Sie Ihre Ziele und Vorsätze brechen. Und wie? Indem er einen kurzen und scharfen Stromschlag abgibt!

Es gibt auch "intelligente Zahnbürsten", die genau überwachen, wie lange man mit dem Putzen verbringt, und darauf hinweisen, welche Zähne man übersehen hat. Dann gibt es noch die etwas unheimliche "Mutter" von "Sen.se", die alles beobachtet, was Sie tun, und alle möglichen Gewohnheiten überwacht, z. B. ob Sie sich die Hände waschen oder nicht.

Mit anderen Worten: Wenn du denkst, dass es einen Tracker geben sollte, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es ihn gibt. Diese Geräte dienen nicht *nur* dazu, Ihre Laufleistung oder Ihren Kalorienverbrauch zu messen. Sie können alles aufzeichnen, von Ihren Zahnputzgewohnheiten bis hin zu Ihrer DNA!

A black and white photograph of a woman with dark hair tied back, seen from the side. She is holding a credit card in her right hand, looking at it. The background is a plain, light-colored wall.

CHAPTER 4 – USING APPS AND TRACKERS TO FIX YOUR DIET

Kapitel 4: Apps und Tracker zur Verbesserung Ihrer Ernährung verwenden

Bis jetzt ist das alles sehr aufregend, aber wir müssen noch sehen, wie etwas davon genutzt werden kann, um echte Ergebnisse zu erzielen.

All das ändert sich jedoch hier. Beginnen wir mit der Ernährung: Wie können Sie all diese Daten nutzen, um Ihre Ernährung zu verbessern und *eine* Gewichtsabnahme zu *garantieren*? Sie können wirklich eine Gewichtsabnahme garantieren, wenn Sie sich ernsthaft mit der Gesundheitsüberwachung beschäftigen. Das ist keine Übertreibung und keine ausgefallene neue Modeerscheinung - es ist ganz einfach Mathematik.

Wie Health Tracking die Gewichtsabnahme garantiert

Im Grunde genommen gibt es für den Fettabbau nur eine einfache Regel: Um abzunehmen und Fett zu verbrennen, müssen Sie dafür sorgen, dass Sie mehr Kalorien verbrennen als Sie zu sich nehmen.

Wenn Sie also mehr Kalorien verbrennen, als Sie zu sich nehmen, entsteht ein Defizit, und Sie *werden* schlanker, straffer und magerer.

Nun könnte man versucht sein, darauf hinzuweisen, dass "nicht alle Kalorien gleich sind" oder dass man auch abnehmen kann, wenn man seinen Blutzuckerspiegel niedrig hält.

Ist das wahr?

Nun, das hängt stark davon ab, wen Sie fragen. Wahrscheinlich stimmt es, dass nicht alle Kalorien, die Sie zu sich nehmen, in Ihr Blut gelangen, und Dinge wie der "thermogene Effekt" spielen eine Rolle. Aber die Auswirkungen

dieser Faktoren dürfte ebenfalls sehr gering sein. Und sie sind sogar noch *kleiner*, wenn man sie mit den *enormen* Auswirkungen der Kalorien vergleicht.

Egal, was sonst noch wahr ist: Wenn Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrennen, werden Sie Fett verlieren. Einfach, geradlinig und nicht verhandelbar.

In diesem Sinne gibt es nur einige wenige Messwerte, die Sie aufzeichnen müssen, um absolut sicher zu sein, dass Sie abnehmen:

- Ihr BMR und BMA (siehe letztes Kapitel)
- Ihre Kalorienzufuhr
- Deine Übung

Tools zum Erfassen von Kalorien

Wenn es darum geht, die Kalorien, die du zu dir nimmst, zu verfolgen, kannst du eine große Anzahl verschiedener Apps verwenden. **MyFitnessPal** ist eine der beliebtesten Optionen und lässt sich mit einer Vielzahl von Apps wie der Health App von Microsoft für das Band 2 synchronisieren. Wenn du diese Daten kombinierst, kannst du sehen, wie viele Kalorien du zu dir nimmst, wie viele du verbrennst und wie hoch die Differenz ist.

Ansonsten können Sie auch Apps verwenden, die mit verschiedenen Fitness-Trackern geliefert werden. S Health ist für Samsung-Geräte und die Gear Fit verfügbar, während Microsoft Health auch über Kalorienmessfunktionen verfügt.

Um Ihre Kalorienzufuhr zu messen, müssen Sie einfach auf der Rückseite Ihres Lebensmittels die Angabe "Kcal" finden. Das bedeutet "Kilokalorie" und ist das, worauf sich die meisten von uns beziehen, wenn wir Kalorien messen. Prüfen Sie jedes Mal, wenn Sie etwas essen, den Kaloriengehalt (Sie können in Restaurants fragen oder auf den Websites von Cafés und Imbissbuden nachsehen) und geben Sie dann die konsumierte Menge ein. In einigen Fällen haben die Apps die Kalorien für die von Ihnen verzehrten Lebensmittel bereits von einem anderen Nutzer eingegeben, so dass Sie sie nur noch aus einer Liste heraussuchen müssen. Dinge, die Sie regelmäßig essen, stehen ganz oben auf der Liste, und Sie können die Kalorien mit einem Wisch und einem Fingertipp einfach hinzufügen.

In der Zwischenzeit können Sie ein Gerät mit 24-Stunden-Herzfrequenzmessung verwenden, z. B. das Microsoft Band 2 oder das TomTom Spark, um eine genaue Messung der verbrannten Kalorien zu erhalten. Wenn Sie keines dieser Geräte haben, können Sie einfach Ihren AMR-Wert als groben Durchschnittswert betrachten.

Nun könnten Sie feststellen, dass Sie normalerweise 2.300 Kalorien essen und 2.000 verbrennen (2.000 ist ein durchschnittlicher AMR für die meisten von uns). Das bedeutet, dass Sie am Ende eines jeden Tages einen "Überschuss" von 300 Kalorien haben, und was glauben Sie, wohin dieser geht? Richtig: Er wird als Fett gespeichert.

Wenn Sie hingegen 1.700 Kalorien verbrauchen und 2.300 verbrennen, haben Sie ein Defizit

von 600 Kalorien. Das bedeutet, dass Ihr Körper Fett *verbrennen* muss, um den Tag zu überstehen, und Sie werden abnehmen.

Wenn Sie mehr Daten sammeln, können Sie sich ansehen, was Sie essen, das die meisten Kalorien zuführt, und wie viel Fett Sie normalerweise durch Ihr Training verbrennen.

Sie werden feststellen, dass es einige klare Möglichkeiten gibt, das Gleichgewicht zu verändern. Vergessen Sie den Cappuccino auf dem Weg zur Arbeit oder tauschen Sie ihn gegen einen Americano aus und Sie haben gerade 100 Kalorien gespart. Wenn Sie eine Bushaltestelle früher aussteigen und zu Fuß zur Arbeit gehen, haben Sie gerade 100 Kalorien zusätzlich verbrannt. Das sind 200 Kalorien mehr, die Ihnen helfen könnten, wieder abzunehmen.

Ebenso können Sie sehen, was im Fitnessstudio funktioniert. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie mehr Kalorien verbrennen, wenn Sie mit dem Sandsack trainieren, anstatt zu laufen. Einfache Lösung? Schlagen Sie den schweren Sandsack länger.

Die Aufzeichnung Ihrer Gesundheit ermöglicht es Ihnen, diese Veränderung wissenschaftlich und kugelsicher anzugehen. Ein Fitness-Tracker ist nicht notwendig, aber er wird Ihnen helfen zu erkennen, welche Abschnitte Ihres Tages in Bezug auf den Kalorienverbrauch besonders gut oder schlecht für Sie sind.

Wie Sie Ihre Kalorien ohne Kopfschmerzen ändern können

Auch mit der besten App der Welt ist das Aufzeichnen der Kalorien leider immer noch ein großes Problem, das viel Zeit und Mühe kostet.

Es gibt ein Gerät, das verspricht, Ihre Kalorien automatisch zu messen, indem es den Glukosespiegel in Ihren Zellen misst. Das ist das Healbe Gobe. Leider kommen die meisten Rezensenten zu dem Schluss, dass diese Technologie noch nicht ganz funktioniert - aber es ist vielversprechend, dass es eines Tages so weit sein könnte. Und jetzt? Leider sind viele Fachleute der Meinung, dass diese Art der Kalorienmessung schlichtweg *unmöglich ist*.

Doch zurück zum eigentlichen Problem: Wie misst man die Kalorien, die man zu sich nimmt, ohne sich davon verrückt machen zu lassen?

Eine Möglichkeit besteht darin, einen "allgemeineren" Ansatz zu wählen. Versuchen

Sie dies...

Beobachten Sie Ihre Kalorienzufuhr ein paar Tage lang. Achten Sie auf Dinge, die Sie *regelmäßig* essen - vielleicht essen Sie zum Beispiel jeden Morgen dasselbe Müsli oder ein ziemlich gleichmäßiges Mittagessen. Wenn Sie das nicht tun? Dann ist es vielleicht an der Zeit, dass Sie damit anfangen! Wenn Sie regelmäßig essen, ist es viel einfacher, Ihre Kalorienzufuhr zu verfolgen und eine Routine zu finden, die für Sie funktioniert.

Jetzt suchen Sie einfach nach den größten Kalorienverursachern, die Sie weglassen oder durch andere ersetzen können. Wenn das Schokoladenmüsli voller Zucker ist, solltest du es durch etwas Schlichteres wie Haferflocken ersetzen.

Ebenso können Sie Ihr Soda-Getränk gegen Wasser austauschen - dies ist ein Bereich, in dem sich viele Kalorien unbemerkt einschleichen können.

Natürlich werden Ihre Abendessen variieren, aber wenn Ihr Frühstück und Ihr Mittagessen *ziemlich* gleichmäßig sind, dann wissen Sie, wie viele Kalorien Sie am Abend noch "ausgeben" können. Das bedeutet dann, dass Sie einfach versuchen können, alles zu vermeiden, was einen massiven Kalorienverbrauch bedeutet.

Bei mir war es die Pizza. Mir war nie bewusst - bis ich mir die Zeit nahm, nachzuschauen - dass die Pizzen, die ich aß, oft 500-700 Kalorien enthielten. Da mein AMR-Wert bei 2.200 liegt, war das für mich eine enorme Menge, die ich für ein Abendessen ausgeben musste! Der Abend mit Kuchen und Pommes war noch schlimmer...

Die Lösung war also, sie einfach wegzulassen oder zumindest viel seltener zu essen - ganz einfach. Und wenn ich wusste, dass ich sie am Abend essen würde? Dann war das ein guter Zeitpunkt, um 6 Meilen zu laufen, wodurch ich 700-800 Kalorien verbrennen würde. Verstehen Sie, wie das funktioniert?

Der Punkt ist, dass es nicht präzise oder genau sein muss - messen Sie einfach genug, um eine allgemeine Vorstellung zu bekommen, und erlauben Sie sich dann ein *wenig* Flexibilität, um sich nicht völlig verrückt zu machen.

Ein weiterer Punkt, den man bei all dem beachten sollte, ist, dass es keine *Möglichkeit* gibt, die genaue Kalorienzufuhr oder den Kalorienverbrauch zu ermitteln. Es ist einfach zu vielfältig - natürlich hat z. B. ein Apfel eine unterschiedliche Anzahl von Kalorien! Und auch Ihr Testosteronspiegel schwankt täglich, was wiederum einen großen Einfluss auf Ihre Fähigkeit hat, Kalorien zu verbrennen.

Versuchen Sie also nicht, den Verbrauch genau zu messen. Achten Sie *allgemein darauf*, dass Sie etwa 200 Kalorien weniger verbrauchen als Sie zu sich nehmen (wenn Sie abnehmen wollen). Wenn Sie das schaffen, können Sie konstant Fett verbrennen, und selbst wenn Sie einen Fehler machen, werden Sie nicht über Ihren Kalorienverbrauch hinausgehen.

Natürlich ist es auch sehr wichtig, darauf zu achten, *was* du isst, und sicherzustellen, dass du deinen Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und anderen Nährstoffen versorgst, die du brauchst. Das ist allerdings ein Thema für ein ganz anderes eBook und ein ganzes Thema für sich.



CHAPTER 5 – HOW TO GET THE MOST OUT OF FITNESS TRACKING FOR TRAINING

Kapitel 5: Wie Sie das Beste aus dem Fitness-Tracking für Ihr Training herausholen

Jetzt wissen Sie also, wie Sie Ihr Fitness-Tracking nutzen können, um Fett zu verbrennen und Ihre Ernährung zu verbessern: Sie kennen die Kalorienzufuhr und die Kalorienabfuhr und können sie dann zu Ihren Gunsten beeinflussen. Sortiert.

Ebenso wissen Sie, wie Sie Fitness-Tracking nutzen können, um *sich* einfach besser zu *fühlen*: Sie führen ein Protokoll über alle Ihre Aktivitäten, Ihre Ernährung und Ihre Gewohnheiten und notieren regelmäßig, wie Sie sich fühlen. Suchen Sie nach Korrelationen und Sie sind auf dem richtigen Weg.

Aber was ist mit dem Training und der körperlichen Ertüchtigung? Wie können Sie Fitness-Tracker verwenden, um Ihre Effektivität in diesem Bereich zu verbessern?

In der Fettverbrennungszone bleiben

Ein sehr nützliches Hilfsmittel für das Training, das sich anbietet, sobald Sie beginnen, Ihre Fitness und Ihr Training zu verfolgen, ist die optimale "Fettverbrennungszone".

Die Fettverbrennungszone ist ein etwas umstrittenes Thema, da einige Leute behaupten, sie existiere nicht. Stimmt das? Nun, ja und nein. Der Streit dreht sich wirklich um das perfekte Tempo, mit dem man trainieren sollte, um die maximale Menge an Fett zu verbrennen, und während einige Leute sagen, man müsse intensiver trainieren, sagen andere, man solle *weniger* intensiv trainieren.

Die meisten Leute raten Ihnen zu einem Training bei 75 % Ihrer MHR. MHR steht für "Maximum Heart Rate" (maximale Herzfrequenz), und um diese Zahl zu ermitteln, müssen Sie nur Ihren Tracker, Ihr Herzfrequenzmessgerät oder Ihre CV-Maschine von

wählen und dann so intensiv wie möglich trainieren (und dabei sicher bleiben). Sie werden feststellen, dass Ihre Daten den Punkt zeigen, an dem Sie Ihren Höhepunkt erreicht haben, und wenn Sie diese Zahl nehmen, ist das Ihre MHR. 75 %, so sagen viele, ist Ihr optimaler Fettverbrennungsbereich und der Bereich, in dem Sie versuchen sollten, beim Training zu bleiben, um Pfunde abzubauen.

Interessanterweise scheint es jedoch so zu sein, dass ein höheres Intensitätsniveau für die Verbrennung der maximalen Anzahl von Kalorien nützlicher ist. Beachten Sie hier die Unterscheidung zwischen Kalorien und Fett.

Es kommt nämlich darauf an, wie Ihr Körper die Kalorien verbrennt. Wenn Sie mit mehr als 75 % Ihrer MHR trainieren, beginnen Sie ein "anaerobes" Training, was bedeutet, dass Sie schneller Energie benötigen, als Ihr Körper sie als Brennstoff verbrennen kann. Das bedeutet, dass die einzige Energiequelle die Glukose im Blut ist, und an diesem Punkt haben Sie aufgehört, Fett zu verbrennen, und begonnen, Kohlenhydrate zu verbrennen.

Das bedeutet aber nicht, dass ein hochintensives Training nutzlos ist. Denn sobald Sie das hochintensive Training *beenden*, wird Ihr Körper beginnen, mehr Energie aus Ihren Fettspeichern zu gewinnen, weil er keine andere Möglichkeit hat, zu suchen. Das bedeutet, dass Sie insgesamt mehr Kalorien und langfristig mehr *Fett* verbrennen, weil Sie den Stoffwechsel Ihres Körpers verändern.

Was gilt als Training mit hoher Intensität? Das sind etwa 90-95 % Ihrer MHR.

Aber natürlich wird nicht jeder mit 90-95 % seiner Kapazität trainieren wollen, da dies für ältere Menschen oder Menschen mit Herzproblemen ein Gesundheitsrisiko darstellt. Für diejenigen, die bereit sind, intensiv zu trainieren, ist der nächste Abschnitt über HIIT genau das Richtige. Für alle anderen ist ein Training im Bereich von 70-80 % immer noch sinnvoll und verbrennt eine Menge Kalorien.

So oder so, ein Blick auf Ihr Handgelenk verrät Ihnen, wie stark Ihr Körper arbeitet und ob Sie die Intensität erhöhen oder verringern müssen.

HIIT

Selbst wenn Sie sehr sportlich *sind*, können Sie die anaerobe Belastung nicht lange aufrechterhalten, bevor Sie zusammenbrechen. Deshalb wird der Marathon auch nicht gesprintet, sondern gejoggt.

Was Sie jedoch tun *können*, ist, Intervalltraining zu betreiben. Das bedeutet, dass Sie zwischen Phasen hoher und niedriger Intensität abwechseln. So könnten Sie etwa 2 Minuten lang mit 90 % Ihrer MHR trainieren und dann für 5 Minuten auf 70 % heruntergehen, während Sie sich erholen.

Das Tolle an dieser Strategie ist, dass Sie mehr Kalorien in kürzerer Zeit verbrennen können, ohne sich umzubringen. Gleichzeitig bedeutet es auch, dass Sie *beide* Strategien zur

Fettverbrennung nutzen können. Das ist großartig, denn es bedeutet, dass Sie die anaerobe Art des Trainings nutzen, um Ihren Blutzucker abzubauen, und dann sofort mit einem Training niedrigerer Intensität weitermachen, um das Fett zu verbrennen.

die optimale Menge an Fett. Es ist ein äußerst effizienter und wissenschaftlicher Ansatz für Ihr Training und das Fitness-Tracking macht dies wirklich viel einfacher.

(Als zusätzlicher Bonus erhöht HIIT auch die Effizienz Ihrer Mitochondrien. Wir werden hier nicht im Detail darauf eingehen, aber es genügt zu sagen, dass Ihre Mitochondrien die Fähigkeit Ihres Körpers, Glukose zur Energiegewinnung zu nutzen, steuern. Je mehr Sie haben und je effizienter sie sind, desto mehr Energie haben Sie und desto mehr Fett verbrennt Ihr Körper).

Geführte Workouts

Mit den oben genannten Strategien können Sie Ihren Fitness-Tracker nutzen, um die Effizienz Ihres Trainings zu verbessern und mehr Kalorien zu verbrennen.

Wenn du dich für HIIT interessierst, solltest du dich nach einem Fitness-Tracker mit angeleiteten Workouts umsehen, z. B. dem Microsoft Band 2. Das Microsoft Band 2 eignet sich dafür besonders gut, da es einige Workouts für HIIT usw. enthält, die Sie während des Trainings anleiten. Das bedeutet, dass Sie genau wissen, wann Sie das Tempo erhöhen und wann Sie es verringern müssen, und dass Sie nie im Unklaren gelassen werden. Sie können sogar Programme über mehrere Wochen hinweg finden, fast so, als hätten Sie einen persönlichen Trainer an Ihrer Seite!

Was aber, wenn Sie weniger daran interessiert sind, Kalorien zu verbrennen, sondern eher daran, Muskeln aufzubauen oder Ihre sportliche Leistung zu verbessern? Angeleitete Workouts können auch hier sehr hilfreich sein. Sie können Ihnen die richtigen Techniken wie Drop-Sets und Supersets beibringen und gleichzeitig die richtige Form bei Dingen wie dem Kreuzheben fördern.

Wie bereits erwähnt, gibt es auch den Atlas-Fitnesstracker, der verspricht, Ihre tatsächliche Technik, Wiederholungen und Sätze zu überwachen, und die GymWatch zur Messung der Kraft. Oder Sie können sich den **Moov Now ansehen**, der ebenfalls verspricht, über eine Stimme im Ohr nützliche Ratschläge in Bezug auf die Technik zu geben und Fitness-Tracking zu bieten, das mehrere Gliedmaßen überwacht. Eine weitere Option ist Xbox Fitness, das die Kinect der Xbox One nutzt, um Ihre tatsächlichen Bewegungen zu analysieren - und diese Informationen möglicherweise sogar mit den Daten des Microsoft Band 2 zu kombinieren.

Wie bereits erwähnt, ist es jedoch sehr hilfreich, wenn Sie Ihr Trainingsprogramm verfolgen und Verbesserungen Ihrer Kraft beobachten, um festzustellen, ob Ihre derzeitigen Techniken und Programme funktionieren.

Erholung

Eine weitere äußerst wichtige Kennzahl, die Ihnen Ihre Tracker in Bezug auf Ihr Training bieten sollten, ist Ihre Erholungszeit. Die besten Tracker, insbesondere die für den Laufsport entwickelten, können Ihnen genau sagen, wie lange Sie sich ausruhen müssen, bevor Sie wieder trainieren können. Wenn Sie ein besonders intensives Training von 1,5 Stunden absolviert haben, empfiehlt Ihnen der Tracker vielleicht, ein paar Tage zu warten.

Achten Sie auf diese Warnung. Das ist einer der größten Fehler, den viele Leute machen, wenn sie im Fitnessstudio anfangen: Sie trainieren fünf Tage pro Woche sehr hart und geben ihrem Körper keine Zeit, sich zu erholen. Denken Sie daran, dass dies oft direkt nach dem *Nichtstun geschieht*. So ist es nicht verwunderlich, dass sie nach kurzer Zeit ausbrennen, was im Fachjargon als "Übertraining" bezeichnet wird. An diesem Punkt sind sie dann nicht mehr in der Lage, ins Fitnessstudio zu gehen, und ihr ganzer Enthusiasmus schwindet.

Langsam und beständig gewinnt das Rennen. Hören Sie sich diese Empfehlung an.



CHAPTER 6 – FITNESS TRACKING FOR RUNS

Kapitel 6: Fitness-Tracking für Läufe

Richtig zur Geltung kommt das Fitness-Tracking aber erst, wenn Sie sich ein Paar Laufschuhe anziehen und nach draußen gehen, um zu joggen oder zu laufen.

Wenn Sie bisher nur *ohne* Fitness-Tracker gelaufen sind, werden Sie feststellen, dass dies die Effektivität Ihres Trainings völlig verändert, und Sie werden sich fragen, wie Sie jemals überlebt haben.

Wenn Sie einen Fitness-Tracker beim Laufen verwenden, sollten Sie damit mehrere Messwerte messen:

- Ihre Herzfrequenz
- Entfernung
- Route
- Kalorien
- Zeit
- Tempo
- Splits

Damit Sie wissen, was das bedeutet, gibt Ihr Tempo an, wie schnell Sie in Minuten pro Meile oder Kilometer unterwegs sind. Je niedriger also der Wert für Ihr Tempo ist, desto schneller sind Sie unterwegs.

Ihre Zwischenzeit ist die Zeit, die Sie für eine bestimmte Meile benötigt haben. Dies ist nützlich, weil es Ihnen zeigen kann, wie sich Ihre Leistung über die Dauer Ihres Laufs verbessert oder verschlechtert hat, und es ermöglicht Ihnen auch, zu versuchen, mehr Kalorien in einer bestimmten Zeit zu verbrennen.

Natürlich ist es auch nützlich, die gelaufene Strecke zu kennen, denn so können Sie ein bestimmtes Ziel anpeilen, was auch für den Kalorienverbrauch und die Herzfrequenz gilt.

Und schließlich erhalten Sie mit eingeschaltetem GPS genauere Messwerte für alles andere, und es macht auch Spaß, genau zu sehen, welche Strecke Sie zurückgelegt und welche Runden Sie gedreht haben. Das ist nicht nur nützlich, sondern macht auch einfach Spaß - wenn du zum Beispiel in den Urlaub fährst und dort joggen gehst, kannst du deine Aktivitäten in anderen Ländern protokollieren lassen!

Der Unterschied beim Fitness-Tracking

Je nachdem, was Sie verbessern wollen, können Sie in den verschiedenen Bereichen unterschiedliche Ergebnisse und Zahlen anstreben. Wenn Sie zum Beispiel nur abnehmen wollen, können Sie mit dem Ziel laufen gehen, X Kalorien zu verbrennen, und erst dann nach Hause kommen, wenn Sie das geschafft haben. Wenn Sie hingegen für einen Marathon trainieren, sind Sie vielleicht mehr daran interessiert, Ihr durchschnittliches Tempo und Ihre Zwischenzeiten zu beobachten. Anhand dieser Daten können Sie feststellen, wie gut Sie Ihre Leistung erbringen und wie schnell Sie die einzelnen Etappen absolvieren. So wissen Sie auch, wie Sie Ihr Tempo für eine maximale Leistung über die gesamte Distanz anpassen können.

Sind Sie mehr daran interessiert, Ihre Fitness zu verbessern? Dann halten Sie Ihre Herzfrequenz auf einem bestimmten Niveau und beobachten Sie den Vorschlag des "Fitnessnutzens" und wie sich Ihre VO2 max verbessert. All diese Informationen sind für das Laufen nützlich und machen einen *großen* Unterschied.

Wie hat man früher, bevor es Fitness-Tracker gab, einen Lauf genutzt, um fit zu werden? Ganz einfach: Man ging los, joggte wahllos um eine Bahn oder ein großes Feld und kam müde nach Hause. Natürlich könnten Sie auch andere Tools wie Endomondo oder MyRunKeeper verwenden, aber das ist mit viel mehr Aufwand und Arbeit verbunden. Wenn Sie es mit dem Laufen ernst meinen, dann ist ein Fitness-Tracker mit integriertem GPS eine *sehr* gute Idee.



CHAPTER 7 – THE DARK SIDE OF FITNESS TRACKING

Kapitel 7: Die dunkle Seite des Fitness-Trackings

Wie Sie also sehen, kann die Fitnessüberwachung Ihr Training revolutionieren. Dabei wird die "Schrotflinte", die Sie derzeit vielleicht verwenden, in ein feines Skalpell oder einen Laser umgewandelt. Sie verwenden jetzt Mathematik und Zahlen, um sicherzustellen, dass Sie genau die Menge an Bewegung bekommen, die Sie brauchen, dass Sie nicht zu viel essen und dass Sie auf die effizienteste Weise trainieren. Wenn Sie die Zahlen im Auge behalten, können Sie mit Sicherheit wissen, ob Sie abnehmen werden oder nicht.

Aber es gibt auch Schattenseiten des Fitness-Trackings, und man muss in mancher Hinsicht *etwas* vorsichtig sein.

Ein Fallstrick ist zum Beispiel die Möglichkeit, dass Sie sich auf Ihre Fitness-Tracking-Geräte verlassen. Das kann dann zum Problem werden, wenn Ihr Fitnessgerät kaputt geht und Sie ihm voll und ganz vertrauen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Ihr Gerät spielt verrückt und meldet Ihnen einen Ruhepuls von 140 bpm. Sie könnten sich nun Sorgen um Ihre Gesundheit machen, das Fitnessstudio ausfallen lassen und möglicherweise weniger vorsichtig essen, da Sie wahrscheinlich "10.000 Kalorien pro Tag" verbrennen werden.

Natürlich hat niemand einen so hohen Ruhe-BPM-Wert, und in diesem Fall ist es wahrscheinlicher, dass Ihr Gerät einfach beschädigt ist. Wichtig ist, dass Sie diese Möglichkeit erkennen und nicht einfach daran glauben.

Die Lösung in diesem Fall? *Hören Sie* auf Ihren Körper. Nutzen Sie Ihre Intuition und lernen Sie zu spüren, wie sich ein hoher Puls anfühlt und wie ein niedriger Puls. Wenn Ihr Fitness-Tracker Ihnen etwas anderes sagt als Ihr Körper, überprüfen Sie es, indem Sie Ihren Puls auf die altmodische Weise messen!

Ein ähnliches Problem tritt auf, wenn Sie vergessen, Ihren Tracker zu tragen, oder wenn Sie ein Training verpassen. Fitness-Tracking kann überraschend süchtig machen, und das kann den ganzen Prozess ein wenig stressig machen, wenn Sie gelegentlich eine Sitzung verpassen.

Eine Möglichkeit, dieses Problem zu lösen, besteht darin, mehrere Tracking-Techniken zu verwenden. Sie könnten zum Beispiel Microsoft Health *und* S Health verwenden und das Tracking von Fitbit mit dem Tracking Ihres Telefons kombinieren. Wenn Sie vergessen, Ihr Gerät aufzuladen, können Sie auf diese Weise trotzdem Ihre Schritte überwachen.

Versuchen Sie aber auch, sich nicht zu sehr auf Ihre Gesundheitsüberwachung zu versteifen. Es handelt sich um ein Instrument, das einem Zweck dient. Dieser Zweck ist das Einzige, was zählt - Sie brauchen keinen vollständigen Datensatz und er wird wahrscheinlich sowieso nicht zu 100 % genau sein!

Versuchen Sie ab und zu, eine Pause von der Fitnessüberwachung einzulegen. Im Urlaub brauchen Sie das nicht, und es ist gut, wenn Sie sich ab und zu nicht wie ein Falke überwachen.



CHAPTER 8 – CONCLUSIONS – 5 MORE TIPS FOR BETTER FITNESS TRACKING

Kapitel 8: Schlussfolgerungen - 5 weitere Tipps für ein besseres Fitness-Tracking

Und da haben Sie es! Alles, was Sie wissen müssen, um das Beste aus dem Fitness-Tracking herauszuholen. Hoffentlich haben Sie einige aufregende neue Optionen entdeckt, die Sie noch nicht kannten, wenn es darum geht, Ihre Gesundheit zu verfolgen, und hoffentlich wissen Sie jetzt, wie Sie mehr aus Ihrer Ernährung, Ihren Läufen, Ihrem Gewichtheben und mehr herausholen können. Sobald du ein System gefunden hast, das für dich funktioniert, und anfängst, die Daten zu sammeln, die für deine Ziele wichtig sind, kannst du genau verfolgen, was in deinem Körper passiert, ob du Gewicht verlierst und was du ändern musst, um positive Fortschritte zu erzielen.

Nun, vielleicht haben wir nicht *alles* abgedeckt. Ich gebe Ihnen diese fünf zusätzlichen Tipps, die Ihnen helfen können, noch mehr von Ihren Tracking-Aktivitäten zu profitieren...

1 Wählen Sie Ihr Handgelenk

Wenn Sie Ihren Tracker tragen, sollten Sie ihm mitteilen, an welchem Handgelenk er sich befindet. Die meisten Tracker verfügen über eine entsprechende Option. Wenn Sie dies tun, erhalten Sie genauere Messwerte, die auf genauerem Wissen über die eingehenden Bewegungen basieren.

2 Ruhig bleiben

Fitness-Tracking gab es schon lange vor Fitbit und ist ein leistungsfähiges medizinisches Instrument, das von Ärzten und Allgemeinmedizinern eingesetzt wird. In diesem Zusammenhang werden Fitness-Tracking und insbesondere die Überwachung der Herzfrequenz genutzt, um ein sogenanntes "Biofeedback" zu erhalten. Biofeedback bedeutet im Grunde, dass

Sie sehen

Informationen über Ihre Gesundheit, wie z. B. Ihre Herzfrequenz und/oder Ihren Blutdruck, und lernen so, bestimmte Symptome in Ihrem Körper zu erkennen und sogar Ihre Herzfrequenz zu kontrollieren.

Ihr Fitness-Tracker kann Ihnen also dabei helfen, Ihr Gefühl der Ruhe zu verbessern. Behalten Sie Ihre Herzfrequenz im Auge und konzentrieren Sie sich darauf, Ihren Geist zu beruhigen. Versuchen Sie, Ihren Herzschlag zu verlangsamen, indem Sie ruhige Gedanken denken und sich konzentrieren.

3 Stärken Sie auch Ihr Gehirn!

Tracking ist nur etwas für den Körper - es ist auch etwas für den Geist! Sie können Übungen nutzen, um Dinge wie Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Gedächtnis und Ihre Reaktionen mit dem dualen n-back-Test zu trainieren und zu verfolgen, oder Programme wie **Lumosity** oder **BrainHQ**. Es gibt sogar "Tracker", die Ihnen helfen, Dinge wie Ihre Konzentrationsfähigkeit zu überwachen. Der "NeuroWave" ist eines der ersten kommerziellen Geräte, das EEG-Messungen ermöglicht und mit einer intelligenten App funktioniert.

4 Klein anfangen

Ein weiterer potenzieller Fallstrick beim Einstieg in die Fitness- und Gesundheitsüberwachung ist die Gefahr, dass Sie sich mit Daten und Informationen überladen. Fangen Sie klein an und bauen Sie auf!

5 Gamification nutzen

Gamification bedeutet, ein Ziel in ein Spiel zu verwandeln. Ein klassisches Beispiel hierfür wäre, sich selbst herauszufordern, jeden Tag eine zusätzliche Kalorie zu verbrennen, und sich jedes Mal mit einer Art Abzeichen oder Medaille auf einer Tabelle zu belohnen, wenn Sie dies tun. Wenn Sie Herausforderungen auf diese Weise angehen, machen sie viel mehr Spaß, und die kleinen Belohnungen bieten Ihnen ständige Ermutigung und Feedback. Gamification geht perfekt Hand in Hand mit Fitness-Tracking!

Nun, das ist genug Theorie, um Sie auf den Weg zu bringen - jetzt kommt der spaßige Teil: die Umsetzung in die Praxis! Fangen Sie gleich mit kleinen Schritten an und bauen Sie sie aus. Sie werden erstaunt sein, wie sich Ihr Leben dadurch verändern und Ihre Fitness und Gesundheit in allen Bereichen verbessern kann.

Und das ist natürlich nur der Anfang, die Zukunft hält *erstaunliche* Dinge für die Fitnessüberwachung bereit!