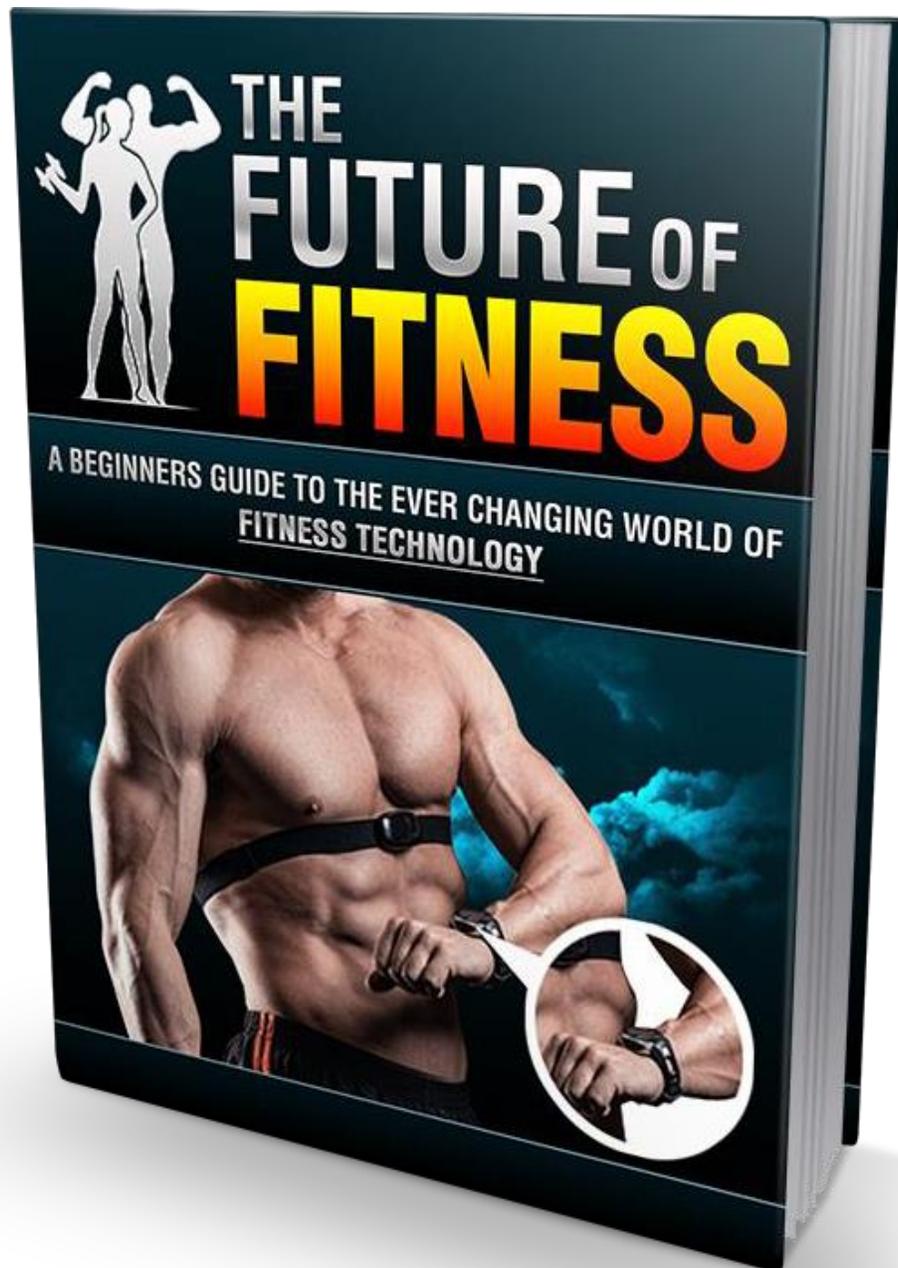


## Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie



---

1

Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie

Copyright © 2016 - Alle Rechte vorbehalten

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln - elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder auf andere Weise - vervielfältigt, in einem Abrufsystem gespeichert oder übertragen werden.

## **Haftungsausschluss**

Das gesamte in diesem Buch enthaltene Material wird ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken bereitgestellt. Es kann keine Verantwortung für Ergebnisse oder Folgen übernommen werden, die sich aus der Verwendung dieses Materials ergeben.

Obwohl alle Anstrengungen unternommen wurden, um genaue und wirksame Informationen bereitzustellen, übernimmt der Autor keine Verantwortung für die Richtigkeit oder den Gebrauch/Missbrauch dieser Informationen.

Wir empfehlen Ihnen, dieses Buch zum leichteren Lesen

auszudrucken. Die Verwendung dieser Informationen

erfolgt auf eigene Gefahr.

## Inhalt

Einleitung - Warum brauchen wir Fitness? .....	4
Wie wird Fettleibigkeit gemessen? .....	5
Kapitel 1 - Was genau ist Wearable Tech? Sollte ich sie benutzen? .....	10
Kapitel 2 - Die Entwicklung und Geschichte des Wearable Device .....	14
Kapitel 3 - Verschiedene Arten von Wearable Technology und sind sie sicher? .....	18
Wie sicher sind diese Wearable Technologies.....	22
Kapitel 4 - Die Vorteile des Tragens von Technologie gegenüber dem Nichttragen .....	24
Kapitel 5 - Dinge, die vor einer Investition zu beachten sind .....	27
Kapitel 6 - Wearable Tech und Smartphone-Apps im Vergleich ..	31
Kapitel 7 - Vermeiden von Anfängerfehlern bei Wearable Tech..	34
Kapitel 8 - Wearable Tech als Teil des täglichen Lebens .....	39

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Fazit - Die Zukunft der Wearable Tech: Wohin geht es von hier aus?

..... 43

# Einleitung - Warum brauchen wir Fitness?

Zunächst einmal möchte ich mich bei Ihnen bedanken, dass Sie sich mit mir auf eine kurze Entdeckungsreise in diese sich ständig verändernde Landschaft des technologischen Fortschritts begeben. In diesem ersten Einführungskapitel gehen wir darauf ein, warum wir Fitness brauchen und wie die Technologie eine große Rolle dabei spielt, uns fit zu machen. Fangen wir also an...

In erster Linie leben wir in einer Zeit, in der fettreiche Fast-Food-Mahlzeiten an jeder Ecke erhältlich sind und auf jeder verfügbaren Plattform beworben werden. Da ist es kein Wunder, dass immer mehr Menschen an Fettleibigkeit leiden. Fettleibigkeit wird im Wörterbuch definiert als

*"Der Zustand, sehr fett oder übergewichtig zu sein; Korpulenz".*

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Die Folgen für krankhaft fettleibige Menschen sind verheerend. Werfen Sie einen Blick auf die Fakten und Zahlen zur Fettleibigkeit in der Welt ...

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben sich die Adipositasraten zwischen 1980 und 2008 weltweit verdoppelt. Im Jahr 2014 waren weltweit 39 % der Erwachsenen ab 18 Jahren übergewichtig (etwa 2 Milliarden) und 19 % von ihnen galten als fettleibig (schätzungsweise 1 Milliarde Menschen).

Die Adipositas-Statistiken bei Kindern sind ebenso beunruhigend. Die WHO hat festgestellt, dass die Zahl der übergewichtigen und fettleibigen Kinder unter fünf Jahren von 31 Millionen im Jahr 1990 auf 41 Millionen gestiegen ist.

### **Wie wird Fettleibigkeit gemessen?**

Er wird mit dem BMI, dem Body Mass Index, gemessen. Dieser lässt sich berechnen, indem man das Gewicht einer Person in kg

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

nimmt und es durch ihre Körpergröße in Metern teilt.

Wohlgemerkt, dies unterscheidet nicht zwischen Gewicht, das mit Muskeln verbunden ist, und Gewicht, das mit

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Gewicht in Verbindung mit Fett. Mit diesen Überlegungen im Hinterkopf bietet der BMI ein unberechnetes Maß für die Fettleibigkeit. Der BMI gilt also als "grober Richtwert", da er nicht bei jeder Person dem gleichen Grad an Fettleibigkeit entspricht.

Eine Person mit einem BMI von mehr als 25 ist "übergewichtig". Wenn eine Person jedoch einen BMI von 30 hat, gilt sie als fettleibig.

Fettleibigkeit ist eine der Hauptursachen für vermeidbare Todesfälle. Ein klinisch fettleibiges Kind oder ein fettleibiger Erwachsener hat ein erhöhtes Risiko für hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes, Gelenkprobleme, Krebs, Depressionen und Atembeschwerden.

*Das Licht hinter all diesen schrecklichen Tatsachen ist wahrscheinlich, dass Fettleibigkeit rückgängig gemacht werden kann... vor allem mit Hilfe von Fitness-Technologie!*

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Im Gegensatz zu Menschen, die an anderen Krankheiten leiden, kann ein fettleibiges Kind oder ein fettleibiger Erwachsener die Fettleibigkeit bekämpfen, indem es der Gesundheit und der Fitness den Vorrang gibt.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

zu spät ist. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, an Fettleibigkeit leidet, finden Sie hier die 5 wichtigsten Möglichkeiten, um die Auswirkungen der Fettleibigkeit zu beseitigen:

- 1) **Verzicht auf Zucker, Salz und gesättigte Fette** - Ein hoher Verzehr von Salz, Zucker und gesättigten Fetten trägt zur Fettleibigkeit bei. Die WHO hat ihre Empfehlungen für die Aufnahme von Fett (53 Gramm/Tag), Zucker (25 Gramm/Tag) und Salz (5 Gramm/Tag) gesenkt, um das Risiko von Diabetes und Fettleibigkeit in der Weltbevölkerung zu verringern.
  
- 2) **Genügend Schlaf und Kontrolle des Stressniveaus** - Schlafmangel und chronischer Stress sind die Hauptursachen für Insulinungleichgewicht und Gewichtszunahme. Schlechte Schlafgewohnheiten werden mit einem gestörten Stoffwechsel und erhöhtem Heißhunger auf Kohlenhydrate und Zucker in Verbindung gebracht. Die Einhaltung von mindestens 8 Stunden ununterbrochenem Schlaf in Verbindung mit entspannungsfördernden Aktivitäten (Yoga, Meditation, Massage usw.) könnte dazu beitragen, die Auswirkungen von Typ-2-Diabetes umzukehren.

3) **Informieren Sie sich über Ernährung** - Die Nahrung ist der Treibstoff des Körpers, der es uns ermöglicht, zu denken und alltägliche Aufgaben zu erfüllen, aber es ist wichtig, bei der Auswahl der Lebensmittel achtsam zu sein. Abgesehen von der Aufrechterhaltung

## Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie

Der von der WHO empfohlene Fett-, Zucker- und Salzkonsum und die Aufnahme von unverarbeiteten Vollkornprodukten (z. B. Gemüse, Obst und Nüsse) in die Ernährung können einer Insulinresistenz vorbeugen und damit zur Umkehrung der Fettleibigkeit beitragen. Die richtige Zusammenstellung von Multivitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln kann auch die richtige Verstoffwechslung von Fett und Zucker fördern. Wenn Sie unsicher sind, welche Ernährung und welche Nahrungsergänzungsmittel für Sie geeignet sind, lassen Sie sich am besten von einem Ernährungsberater beraten.

4) **Bewegung** - Jede körperliche Aktivität, sei es ein mehrstündiger Spaziergang oder ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining, ist besser als nichts. Achten Sie darauf, dass die Herzfrequenz bei jedem Training steigt.

5) **Fortschritte messen** - Viele Studien haben gezeigt, dass Menschen, die ihre Ernährungs- und Bewegungsfortschritte mit einem Notizbuch oder einer Tabelle verfolgen, doppelt so viel Gewicht verlieren. Die Selbstüberwachung war eine mühsame Aufgabe, da BMI-Messungen, Kalorienzufuhr und körperliche Aktivitäten manuell aufgezeichnet werden mussten, aber Fitness-

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Handy-Apps machten es viel einfacher. Jetzt gibt es Fitness-Tracker, die alles überwachen können, von Schritten, zurückgelegter Entfernung, Geschwindigkeit, geschätztem Kalorienverbrauch und sogar Schlafverhalten, so dass die Selbstkontrolle viel motivierender ist als je zuvor.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Wer mit Fettleibigkeit diagnostiziert wurde, mag die Situation als trostlos empfinden, aber das sollte nicht der Fall sein. Änderungen in

Lebensstil, Ernährung und Fitness könnten dazu beitragen, die Auswirkungen von Fettleibigkeit zu verhindern oder rückgängig zu machen, und mit Hilfe von Fitnesstechnologie könnte es einfacher denn je sein, die Fettleibigkeit zu besiegen!

Nun, das war eine grundlegende Einführung in die aktuelle Situation der Fettleibigkeit in der Welt und warum wir Fitness und Gesundheit brauchen. In den nächsten Kapiteln werden wir einen genaueren Blick darauf werfen, was Wearable Tech ist, wie sie die Fitness unterstützen kann und welche Auswirkungen sie auf Sie hat. Sind Sie bereit? Los geht's...

# **Kapitel 1 - Was genau ist Wearable Tech? Sollte ich sie nutzen?**

Zunächst müssen wir uns die Frage stellen: Was genau ist Wearable Technology? Wearable Tech, kurz für Wearable Technology, sind Gadgets oder Geräte, die zusammen mit Kleidung und anderen Accessoires am Körper getragen werden, um dem Träger zu helfen, verschiedene Funktionen auszuführen, die auf unseren Computern und Telefonen ausgeführt werden können, während er unterwegs ist.

Diese Geräte enthalten in der Regel eine Art von Tracking-Technologie (z. B. Bewegungssensoren), die verschiedene Daten wie Herzfrequenz, Schlafverhalten, körperliche Aktivität (Schritte, Leistung usw.) und verschiedene andere nützliche Informationen überwacht.

Wearable Tech hat viele Anwendungsmöglichkeiten und kann Menschen aller Altersgruppen zugute kommen, die unter Krankheiten leiden:

## Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie

- **Fettleibigkeit** - Die größte Branche, in die Wearables eingedrungen sind, ist die Gesundheits- und Fitnessbranche. Heute gibt es Armbänder, Sport-BHs, Schmuck, Uhren, Gürtel und andere Artikel, die so programmiert sind, dass sie körperliche Aktivitäten überwachen, als Schrittzähler fungieren, Coaching anbieten, die Kalorienaufnahme und den Kalorienverbrauch messen und andere Körperfunktionen verfolgen.

Beliebte tragbare Fitness-Tracker wie FitBit und JawBone haben den Nutzern geholfen, sich zum Sport zu motivieren. Inzwischen können übergewichtige Kinder mit verschiedenen spielerischen Wearables, die zur Bewegung anregen, Herausforderungen bieten und es ihnen ermöglichen, gegen andere Kinder zu spielen, das Abnehmen zum Vergnügen machen.

- **Schlaflosigkeit und Schlafapnoe** - Schlaf ist ein wichtiger Bestandteil der Fitness. Daher können tragbare Geräte, die die Schlafqualität einer Person überwachen, eine große Hilfe sein. Neuro:On, Luciding, ActiGraph, Fatigue Science RediBand, FraSen Inc. Sleep Mask und

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Sleep Image sind Geräte mit einer vollständigen Liste von Schlafdatenanalysen, die Menschen helfen können, die unter Schlaflosigkeit und Schlafapnoe leiden.

## Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie

Fitness-Tracker wie der Garmin VivoSmart und der UP3 von Jawbone, die mit einem Schlafmonitor ausgestattet sind, eignen sich hervorragend für Nutzer, die auch auf ihre Gesundheit achten wollen. Der Kokoon In-Ear-Schlaf Kopfhörer wurden entwickelt, um die Schlafqualität einer Person zu verbessern, aber sie werden erst Ende 2016 auf den Markt kommen.

- **Altersbedingte Krankheiten** - Ältere Erwachsene, die an altersbedingten Krankheiten wie Katarakt, Diabetes, Bluthochdruck, Arthritis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, können Wearables ebenfalls sehr nützlich finden. Der BodyGuardian Sensor kann zum Beispiel Herz-EKG und Herzrhythmus überwachen und die Ergebnisse an die jeweiligen Ärzte weiterleiten.
- **Rückenprobleme** - Geräte wie UPRIGHT und Lumo Lift erinnern die Menschen an ihre Körperhaltung, die die Hauptursache für unnötige Rückenschmerzen ist. Valedo stärkt die Muskeln, um Schmerzen im unteren Rückenbereich vorzubeugen, während Cur behauptet, Rückenschmerzen durch elektrische Stimulation direkt an

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

der Quelle zu beseitigen.

## Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie

- **Asthma** - Health Care Originals hat Intelligent Asthma Management entwickelt, ein Wearable, das bei der Erkennung von Symptomen hilft, an die Behandlungspläne des Arztes erinnert und weitere Funktionen für das Management von Asthma bietet.
- **Diabetes** - Google Life Sciences hat ein ehrgeiziges Projekt vorgestellt, das möglicherweise dazu beitragen kann, die Auswirkungen von Diabetes rückgängig zu machen. Verily ist eine Kontaktlinse, die den Glukosespiegel misst.

Wearable Tech kann auch für Menschen nützlich sein, die völlig gesund sind, aber ihre Leistung bei Sport, Bewegung, Krafttraining und anderen körperlichen Aktivitäten steigern wollen.

Sportfans wären begeistert von Wearables, die Echtzeit-Statistiken zu einem Spiel und genaue Leistungsmessungen von Spielern liefern könnten.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

In einigen Fällen kann tragbare Technologie helfen, Leben zu retten, einen gesünderen Lebensstil zu fördern und Krankheiten vorzubeugen.

## **Kapitel 2 - Die Entwicklung und Geschichte des Wearable Device**

Wearable Technology mag 2016 in aller Munde sein, aber die Integration von Technologie in das tägliche Leben gibt es schon seit Jahrhunderten. Laut Giordano da Rivalto, dem frühesten Die "smartglass" wurde vom römischen Kaiser Nero in Auftrag gegeben. Die Brille bestand aus einem Metallgestell und smaragdgrünen Gläsern, die soll bei den Kämpfen zwischen 54 und 68 n. Chr. zur Verbesserung von Neros Sehkraft beigetragen haben.

Im China des 17. Jahrhunderts wurde der älteste intelligente Ring mit dem kleinsten Abakus entworfen, den Sie je gesehen haben.

1884 zeigten die Electric Girls von Cute Circuit in New York eine der ersten Anwendungen von Wearables in der Modeindustrie. Die Kleidung einer Gruppe von Ballerinen war mit elektrischen Lichtern versehen.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Im Jahr 1907 erfand Julius Neubronner in Deutschland das erste GoPro-ähnliche Gerät und die Untersparte Taubenfotografie. Er stattete mehrere Tauben mit einem Aluminium-Brustgeschirr aus, das eine Miniaturkamera mit Timer-Mechanismus hält, die ein einzelnes Luftbild-Foto aufnimmt.

In den frühen 1960er Jahren war der Begriff "Wearable Tech" noch nicht geprägt, wurde aber bereits in zahllosen Erfindungen verwendet. Zwei MIT-Professoren, Edward Thorp und Claude Shannon, entwarfen, konstruierte und testete den weltweit ersten tragbaren Computer, der das Ergebnis eines Roulettespiels vorhersagen konnte. Das Gerät bestand aus zwei Hauptteilen - einem in einem Schuh versteckten Zeitmessgerät und einer Zigarettenschachtel. Thorp und Shannon waren so erfolgreich, dass ihre Gewinnwetten auf 44 % stiegen und dazu führten, dass Nevada 1985 ein Gesetz verabschiedete, das ähnliche Maschinen verbot.

Ebenfalls in den 60er Jahren wurden die ältesten HUD- (Head-up-Display) und Virtual-Reality-Wearable-Geräte von einer einzigen Person entwickelt. Im Jahr 1960 erfand der Kameramann Morton Heilig ein klobiges, auf der Brust getragenes Gerät namens Head-

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Mounted Display (HMD) für stereophones Fernsehen, das seine Liebe zum Kino mit der virtuellen Realität verband. Zwei Jahre später patentierte er den VR-Simulator 4DX-ähnlichen Apparat, den er

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Sensorama Simulator", der aus einem vibrierenden Sitz, Stereolautsprechern, einem Lenker, Spezialeffekten wie einem Luftgebläse und einem Kopfhörer besteht, der passend zur Filmszene bestimmte Gerüche erzeugt.

Im letzten Quartal des Jahres 1975 verkaufte Pulsar 100 Armbandrechner in limitierter Auflage, die aus massivem 18-karätigem Gold gefertigt waren und 3.950 Dollar pro Stück kosteten.

Im Juli 1979 brachte Sony den historischen Walkman" auf den Markt, den ersten tragbaren Kassettenspieler der Marke.

Ein Highschool-Schüler namens Steve Mann entwickelte in den frühen 80er Jahren den ersten Rucksackcomputer mit einem Kamerasucher-CRT am Headset. Mann sollte später viele tragbare technische Geräte für die Fotografie erfinden und Pionierarbeit leisten, wie z. B. die erste tragbare drahtlose Webcam im Jahr 1994.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Die X-Games haben dem Mountainbiker Mark Schulze viel zu verdanken, der eine Videokamera an seinem Helm anbrachte, die zum Gewinn der X-Games 1988 führte.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Lehrvideo mit dem Titel "The Great Mountain Biking Video", vor vielen GoPro-Enthusiasten auf YouTube.

Seit dem Jahr 2000 sind zahlreiche Wearables aufgetaucht, von Bluetooth-Kopfhörern bis zum 100 % digitalen Herzschrittmacher Vitatron C- Series. Der Boom der Fitness-Wearables geht auf die Zusammenarbeit von Nike und Apple bei der Entwicklung eines iPods mit Fitness-Tracking zurück, der die Inspiration für das erste Fitness-Wearable von FitBit war. Im Jahr 2012 ging eine der beliebtesten Kickstarter-Erfolgsgeschichten an die individualisierbare Smartwatch Pebble, nachdem die Gründer über 10 Millionen Dollar.

Als Google Glass im Jahr 2013 vorgestellt wurde, war der Rest Geschichte. Jede Marke aus den Bereichen Mobiltelefone, Fitness, IT, Sport, Unterhaltung und anderen Branchen wollte von da an ein Wearable-Gerät auf den Markt bringen, weshalb 2014 als das "Jahr der Tragbar".

## **Kapitel 3 - Verschiedene Arten von Wearable Technology und sind sie sicher?**

In diesem Kapitel befassen wir uns mit einigen der tragbaren Technologien, die sich in der Technologiebranche durchsetzen werden, da der Bedarf an kleineren und leicht zu tragenden Computern groß ist, und mit der Frage, ob sie sicher zu benutzen sind oder nicht

### **Intelligente Brillen zum Umhängen**

Es handelt sich dabei um eine Brille mit Mikrochips, die auf dem Gesicht getragen wird, um dem Träger zu helfen, bestimmte Aufgaben unbemerkt zu erfüllen. Sie kann helfen, Fotos zu machen, Videoaufnahmen zu machen, Objekte zu vergrößern, die Sicht zu verbessern und als Industrieglas für die Erkennung verwendet werden.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Es gibt eine Reihe von tragbaren intelligenten Brillen, die in letzter Zeit im Trend liegen, darunter Google Glass, Vuzix M100, Recon jet, GlassUp, Meta Pro, Epson & Moverio

### Intelligente Uhren

Eine Smartwatch ist ein am Handgelenk getragenes Gerät mit einem Touchscreen-Display, das über Bluetooth mit Ihrem Smartphone verbunden werden kann und Sie über die digitalen Netzwerke Ihres Telefons auf dem Laufenden hält, z. B. über eingehende Anrufe, E-Mails und verschiedene Benachrichtigungen aus den Anwendungen, mit denen Sie arbeiten, sowie über Ihre täglichen Aktivitäten und vieles mehr

Einige der meistdiskutierten Smartwatches auf dem heutigen Markt sind die Apple Watch, die TAG Heuer Smartwatch, die Pebble Time, usw.

### Fitness-Tracker

Das sind hochentwickelte Armbänder oder Uhren, die Ihnen helfen, Ihre Fitnessaktivitäten zu verfolgen und zu zählen. Sie zeigen Ihnen an, wie viel Strecke Sie beim Gehen oder Laufen

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

zurückgelegt haben, wie viele Kalorien Sie verbrannt haben, wenn Sie nicht richtig sitzen, wie viele Kalorien Sie verbraucht haben, überwachen Ihren Herzschlag und zeigen Ihnen an, wie viel Sie getrunken haben.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Tarif, etc. Sie sind in der Regel in verschiedenen Stilen, Formen, Farben und Größen erhältlich.

### **Intelligente Kleidung**

Das sind Kleidungsstücke, die mit kleinen Sensoren ausgestattet sind, die helfen sollen, die Gesundheit, die Fitness und die sportlichen Aktivitäten zu überprüfen und Rückmeldungen zu geben. Sie wurden auch vom Militär an den Kriegsfronten getragen, um eine Art Gesundheits- und Nothilfe für Soldaten zu bieten, wenn sie verletzt oder in Gefahr waren. Diese Kleidung war in der Regel hart und schwer und konnte unter normalen Umständen nicht getragen werden. In den letzten Jahren gab es Innovationen bei modischerer und bequemerer intelligenter Kleidung.

Zu den neuesten intelligenten Kleidungsstücken gehören Project jacquard von Google, Athos, ein medizintechnisches Kleidungsstück, das für Fitnessstudios entwickelt wurde. MBody Bike & Run für Läufer und Radfahrer. Sensoria-Laufsocken, mit denen Zeit, Entfernung und Tempo beim Laufen gemessen

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

werden können. Synapse Smart Dress, das einen Blaulichtalarm auslöst, wenn sich jemand nähert, B Maternity, ein Umstandskleid für Schwangere, das die Gesundheit überwacht, Climachill von Adidas, das dem Träger beim Laufen ein Kältegefühl vermittelt.

### Smart-Schmuck

Intelligente Schmuckstücke sind außergewöhnlich gestaltete Schmuckstücke wie Halsketten, Ringe, Armbänder und einige Armbanduhren, die modisch und trendy sind und wie die anderen mit einem kleinen Gerät ausgestattet sind, das Ereignisse melden und verfolgen kann.

Zu den trendigen intelligenten Schmuckstücken gehören: Altruis, Bellabeat LEAF zur Überwachung des Stresspegels, Shine von Misfit Swarovski, das Aktivitäten und Schlaf überwacht, Ear-O-Smart, ein Ohrring, der Aktivitäten, Kalorien und Herzschlag aufzeichnet, Arc-Anhänger für Männer, die von Radfahrern zur Navigation durch die Straßen verwendet werden, Opening Ceremony MICA, Tory Burch & Fitbit, Ringly und viele andere.

### Implantierte Geräte

Dabei handelt es sich um Geräte, die meist aus medizinischen Gründen unter die Haut implantiert werden, wie Insulinpumpen, Netzhautimplantate, magnetische Sensoren, intelligente Medikamente usw. Viele Befürworter glauben, dass diese

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Implantate in naher Zukunft Teil des menschlichen Körpers werden könnten.

## **Wie sicher sind diese Wearable Techs.**

Über die möglichen Gesundheitsgefahren dieser tragbaren Geräte wurde viel gestritten. Es ist bekannt, dass einige schwach strahlende Mobiltelefone Gesundheitsprobleme verursachen können. Um wie viel mehr würde dann ein elektronisches Gerät, das über einen langen Zeitraum sehr nah am Körper getragen wird, seinen Nutzern nicht noch mehr schaden.

Die meisten Forscher haben diese Tatsache bestätigt, während einige sie mit umfangreichen Untersuchungen widerlegt haben, um ihren Standpunkt zu belegen.

Dennoch hat ein Gremium der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in einer 2011 durchgeführten Untersuchung bestätigt, dass die Möglichkeit besteht, dass Mobilfunkgeräte, die Funkwellen aussenden, gesundheitliche Probleme verursachen können, und dass es am besten ist, Handys weit vom Körper entfernt zu halten, um diese Möglichkeit zu vermeiden.

Warum gibt es dann diese Erfindungen von Wearables?

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Gadgets, die am Körper getragen werden? Wenn Handys für die menschliche Gesundheit schädlich sein können, ist es auch möglich, dass tragbare

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

tech können sogar noch mehr Schaden anrichten, da sie die gleiche elektronische Strahlung wie Handys abgeben.

Nichtsdestotrotz gibt es so viele Vorteile, die von diesen tragbaren Technologien abgeleitet werden können, wie bereits erwähnt, und da die meisten tragbaren Technologien Bluetooth verwenden und Bluetooth ein geringeres Maß an Funkwellen verwendet, könnten tragbare Technologien sehr wohl sicherer sein als Mobiltelefone

# **Kapitel 4 - Die Vorteile des Tragens von Technologie gegenüber dem Nicht-Tragen**

Wearables werden in so vielen Branchen eingesetzt, dass der Nutzen dieser Geräte von der Fähigkeit, Leben zu retten, bis hin zu

die Überwachung der Leistung eines Basketballspielers, während er ein Spiel live verfolgt. Im Folgenden finden Sie eine kurze Zusammenfassung, in der die Vorteile gegenüber den Nachteilen bei der Verwendung von Wearables in verschiedenen Bereichen überwiegen:

## **Medizinische**

Medizinische, von der FDA zugelassene Wearables bieten Patienten unauffällige Möglichkeiten zur Überwachung von Vitaldaten und verschiedenen Gesundheitszuständen

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Bedingungen. Eine "intelligente Pille" von Proteus Digital Health überwacht zum Beispiel, ob jemand seine Medikamente für den Tag eingenommen hat, was für ältere Menschen mit Gedächtnisproblemen lebenswichtig sein kann. Es gibt weitere ähnliche Geräte für das Management von Schmerzen, Diabetes, Herzgesundheit und mehr.

## **Kommunikation und Sicherheit**

Wearables können mehr als nur Instant Messaging und die Verbindung mit Menschen in sozialen Netzwerken. Das Tragen eines Ortungsgeräts, das wie ein gewöhnliches Armband oder eine Uhr aussieht, könnte helfen, vermisste Kinder oder ältere Angehörige mit Gedächtnisproblemen zu finden. Einige Geräte sind auch mit einem 911-Anruf auf Knopfdruck ausgestattet, der in Notfällen unersetzlich ist.

## **Sport und Wellness**

Vorbei sind die Zeiten, in denen Fitness-Tracker nur schicke Schrittzähler waren. Heute sind Fitness-Wearables so fortschrittlich, dass sie Vitalwerte in Echtzeit überwachen, die Schlafqualität bestimmen und Fehlhaltungen korrigieren können - all das trägt zu einer guten Gesundheit bei.

Im Sport kann ein tragbares technisches Gerät als virtueller Trainer dienen und die Leistung von Sportlern verbessern, indem

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

es jede Bewegung beim Training überwacht.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Unabhängig davon, ob sie für Wellness oder sportliche Leistungen eingesetzt werden, bieten Wearables anpassbare Informationen, die von einem Trainer, Arzt, Ernährungsberater und anderen medizinischen Fachleuten überwacht werden können.

### **Business**

In der Unternehmenswelt hat die Verwendung von Wearables am Arbeitsplatz die Produktivität, das Engagement und die Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeitern erhöht.

Sicherheitsprobleme können zwar ein Problem für Wearables sein, aber dieses Problem kann gelöst werden, indem sichergestellt wird, dass jedes geschäftlich genutzte Gerät über cloudbasierte Sicherheitslösungen verfügt.

### **Lifestyle-Computing**

Mit dem Comeback der virtuellen Realität und beeindruckenden VR-Systemen wie dem Virtuix Omni™, das aus einer Waffe, einem Gürtel, einem VR-Headset und einer Plattform besteht, wird die

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Welt der Spiele nie wieder dieselbe sein.

Es gibt eine Open-Source-VR von Razor, Sonys Project Morpheus, das speziell für die PlayStation 4 entwickelt wurde, und den Tesla Suit, neben vielen anderen revolutionären Erfindungen.

## **Kapitel 5 - Dinge, die vor einer Investition zu beachten sind**

Genauso wie Sie nicht das erste Telefon kaufen würden, das Sie Sie sollten nicht einfach das erste Fitness-Wearable kaufen, das Ihnen über den Weg läuft, nur weil es Ihnen vom Stil her gefällt. In diesem Kapitel gehen wir auf die Dinge ein, die Sie beachten sollten, bevor Sie in Fitness-Wearable-Technologie investieren...

### **Preis**

Zwar versuchen viele Technikmarken, die Preise ihrer Geräte zu senken, doch die meisten Verbraucher sind immer noch nicht bereit, in ein Gerät über 300 \$ zu investieren. Legen Sie fest, wie viel Sie bereit sind, für ein bestimmtes Gerät auszugeben. Natürlich hängt der Preis in der Regel auch davon ab, wie nützlich ein Gerät für Ihre spezielle Situation ist. Wird es Ihr Leben retten können? Kann es Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren? Würde es Ihre täglichen Aufgaben organisieren? Könnte es die Kommunikation vereinfachen?

### **Marke und Modell**

Viele tragbare Geräte fallen unter die Kategorie "Fitness-Tracker", aber jedes bietet unterschiedliche Funktionen. Das FitBit Charge HR ist beispielsweise für seine Herzfrequenzmessung bekannt, während das Jawbone UP3 eine der besten Funktionen zur Schlafüberwachung aller aktuellen Geräte bietet. Das FitBit Alta, ein stylisches, armbandähnliches Gerät, bietet nur grundlegende Fitnessfunktionen ohne Herzfrequenzmessung.

### **Design/Tragbarkeit**

Das Design ist ein wichtiger Faktor, da Sie die meisten dieser Geräte täglich tragen werden. In der Regel muss das tragbare Gerät bequem sein. Die meisten Fitness-Wearables in Form einer Uhr bestehen aus einer Art Kautschuk und haben entweder ein Armband oder eine Schließe zum Einstellen des Bandes. Andere sind so gestaltet, dass sie wie eine gewöhnliche Uhr, ein Schmuckstück oder ein Armband aussehen.

### Lebensdauer der Batterie

Es ist wichtig festzustellen, wie lange ein tragbares Gerät betrieben werden kann, bevor es wieder aufgeladen werden muss. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie einen langen Lauf oder eine Wanderung unternehmen. Seien Sie sich bewusst, dass die Wartung des Akkus eines Geräts auf lange Sicht zu einer Aufgabe werden kann. Sind Sie bereit, neben Ihrem Smartphone, Tablet, Laptop usw. ein weiteres Gerät zum täglichen Aufladen zu verwenden? Fitness-Tracker halten oft monatelang, wie Fitbit Zip (bis zu 6 Monate) und Garmin Vivofit (über ein Jahr), während Smartwatches wie die Samsung Gear bis zu 24 Stunden halten können.

### Datensicherheit

Eines der wichtigsten Dinge, die Sie beachten sollten, ist, wie sicher Ihre persönlichen Daten sind, wenn Sie ein Gerät mit einer Website oder App eines Drittanbieters verbinden. Die Marken übernehmen die volle Verantwortung für die Sicherheit aller persönlichen Daten, die Sie bereitstellen. Daher ist es am besten,

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

beliebte Marken zu wählen, die dafür bekannt sind, ihre Produkte kontinuierlich zu testen.

## **Kompatibilität mit anderen Geräten**

Stellen Sie fest, ob das Wearable-Gerät, das Sie kaufen möchten, mit Ihren vorhandenen Geräten kompatibel ist. Für die Apple Watch ist in der Regel ein iPhone 5 oder neuer erforderlich, während Android-basierte Smartwatches nicht mit jedem iPhone funktionieren. Sind Sie bereit, einige Ihrer vorhandenen Geräte durch ein Wearable zu ersetzen?

Diese 6 wichtigen Überlegungen helfen Ihnen bei der Entscheidung, ob ein tragbares Gerät für Ihre Situation geeignet ist oder nicht, oder stellen sicher, dass Sie das beste Gerät für Ihre Bedürfnisse kaufen.

## **Kapitel 6 - Wearable Tech und Smartphone-Apps im Vergleich**

Eine der am häufigsten gestellten Fragen zu Wearable Tech ist die nach der Sicherheit:

*Was hat es zu bieten, was ein Smartphone mit diversen Apps nicht kann?*

Das ist eine ganz normale Frage, denn der Kauf eines neuen Geräts, das nur die Funktionen Ihrer vorhandenen Geräte dupliziert, scheint eine Verschwendung von Investitionen zu sein.

Wenn es um die Erfassung von Schritten geht, hat ein 2015 im [Journal of the American Medical Association](#) veröffentlichtes Experiment gezeigt, dass sechs der beliebtesten Fitness-Tracking-Geräte die gleichen Ergebnisse liefern wie vier der führenden Fitness-Smartphone-Apps. Diese Studie konzentrierte sich jedoch nur auf die Schrittzählerfunktion von Wearables und Apps.

---

Wearables mit Schlaftracking funktionieren meist genauso wie

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Smartphones mit Schlaftracking-Apps. Die Nutzer müssen eine

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

um dem Gerät mitzuteilen, dass man ins Bett geht. Der Vorteil von Wearables liegt in diesem Fall darin, dass sie mehr Informationen liefern, z. B. über die Qualität des Schlafs (Fatigue Science), Träume (Luciding) oder Schlafwellen und Muskelspannung während des Schlafs (Neuro:On).

Im Gesundheitsbereich gibt es keine Smartphone-App, die bei der Überwachung des Blutzuckerspiegels (Verily Glass von Google), der Schmerzbehandlung (Quell Relief und Cur), der Übelkeit (ReliefBand), Asthma (Health Care Originals Intelligent Asthma Management), Rückenproblemen (UPRIGHT und Lumo Lift), Muskelschmerzen im unteren Rücken (Valedo) und anderen spezifischen Gesundheitszuständen helfen könnte.

Es gibt zahlreiche Wearable-Tech-Geräte, die für die sportliche Leistung entwickelt wurden und von Smartphone-Apps nicht übertroffen werden können. Das westenähnliche Catapult wird beispielsweise von vielen NFL-Teams verwendet, um die Herzfrequenz, die Geschwindigkeit und andere über 100 Metriken von Sportlern zu überwachen, um Verletzungen während des Trainings oder eines Spiels zu vermeiden. Das dreiteilige Athos-Set, das von NBA-Spielern verwendet wird, dient der

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Überwachung von Muskeldaten, Atmung und Herzfrequenz in Echtzeit.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

In anderen Fällen werden Wearables und Smartphone-Apps zusammen verwendet, um ein einzigartiges System zu schaffen. Das Ford-Werk in Valencia, Spanien, war das erste, das das Portable Quality Assurance Device, ein Smartphone-ähnliches Gerät, das am Handgelenk getragen wird, als Teil der täglichen QS-Aufgaben einsetzte. Es funktionierte mit einer Smartphone-App und ersparte den Arbeitern einen täglichen Fußmarsch von einem Kilometer, indem es das papierbasierte System der Produktionslinie vollständig überflüssig machte.

Der Vergleich zwischen Wearables und Smartphone-Apps ist schwierig, da beide für die Verbraucher nützlich sein können. Das Gute daran ist, dass mit dem Aufkommen von Wearables die Smartphone-Hersteller versuchen, ihr Spiel zu verbessern und integrierte Funktionen einzubauen, die mit Wearable Tech mithalten können. Auf der anderen Seite denken die Hersteller von Wearables über den Tellerrand hinaus, um ein Bedürfnis zu befriedigen, das keine Smartphone-App erfüllen kann. Wenn man darüber nachdenkt, ist die Situation eine Win-Win-Situation für die Verbraucher, egal ob sie sich für ein Wearable-Gerät entscheiden oder bei den Apps ihrer Smartphones bleiben.

## **Kapitel 7 - Vermeiden von Anfängerfehlern bei Wearable Tech**

Wearable Tech ist so viel mehr als nur ein Fitness-Tracker. Diese Technologie wurde für eine breite Palette von Anwendungen in verschiedenen Bereichen angepasst, von IT bis Mode, von Sport bis Sicherheit, von Kommunikation bis Medizin und vieles mehr. Im Folgenden finden Sie 7 der häufigsten Anfängerfehler, die Verbraucher im Zusammenhang mit Wearable Tech machen:

### **Hat keine persönlichen Daten eingegeben**

Wearable-Geräte bieten ihren Nutzern oft ein Online-Konto oder Zugang zu Apps, mit denen Daten überwacht werden können. Während die Weitergabe persönlicher Daten für jeden, der Wert auf Sicherheit legt, heikel sein kann, hilft Ihnen das Hinzufügen Ihrer Informationen tatsächlich, das Potenzial Ihres Geräts zu maximieren. Dies gilt insbesondere für Fitness-Tracker mit fortschrittlichen Funktionen wie Kalorienverbrauch und -verbrennung, da Ihr Gewicht, Ihre Größe und andere Vitaldaten

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

zusammen mit neuen Messwerten berechnet werden.

## **Annahme, dass alle Wearables 100 % genaue Ergebnisse liefern**

Nicht alle tragbaren Gadgets sind gleich. So können beispielsweise Fitness-Tracker mit medizinischer Zulassung 100 % genaue Ergebnisse liefern, während andere, nicht von der FDA zugelassene Tracker Probleme mit der Genauigkeit haben können. Der Schlüssel, um Geräte mit seriöser Datengenauigkeit zu finden, liegt darin, zu prüfen, welche Geräte von einer dritten Organisation, wie einer Universität oder einem Testlabor, getestet, validiert oder zertifiziert wurden.

## **Das Gerät wurde nicht eingerichtet oder kalibriert**

Obwohl die meisten Hersteller den Nutzern mitteilen, dass die Kalibrierung eines Geräts optional ist, können einige Ungenauigkeiten von Wearable-Daten einfach durch Überprüfen der Einstellungen des Geräts gelöst werden.

## **Keine Nachforschungen anstellen**

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Dies ist einer der größten Fehler, die es gibt.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Eine Person beschließt, ihren Lebensstil zu ändern und aktiver zu werden. Um dies zu erreichen, möchte er sich eines dieser netten Geräte zulegen, die dabei helfen, den Kalorienverbrauch, die zurückgelegten Schritte, die Herzfrequenz und all diese schönen Dinge zu verfolgen. Sie wissen nicht, was sie tun, sie wissen nur, dass sie eines haben wollen. Mit diesen Gedanken im Hinterkopf gehen sie los und kaufen das erste, das ihnen über den Weg läuft.

Genau das ist einer der Fehler, die Sie vermeiden sollten. Kaufen Sie niemals Wearable Tech, bevor Sie nicht recherchiert haben. Wenn Sie recherchieren, müssen Sie sich über die Funktionen, die Daten, die Batterie und das ganze Drumherum informieren.

### **Fragen an einen Vertriebsmitarbeiter**

Sie sollten niemals einen Verkäufer fragen, was das Beste ist. Sie werden Ihnen wahrscheinlich falsche Ratschläge geben und Sie zu dem führen, was SIE von Ihnen kaufen wollen.



## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Unabhängig davon, ob Sie nach Fitness-Wearables suchen, die Ihnen beim Abnehmen helfen könnten, oder nach einem Gerät, das Ihre tägliche Kommunikation vereinfacht, ist es wichtig, dass Sie sich realistische Ziele setzen.

Letzten Endes sind diese Geräte einfach nur Gadgets. Wenn Sie versuchen, Pfunde zu verlieren, müssen Sie trotzdem daran arbeiten und sich nicht nur auf Ihr Gerät verlassen. Wenn Sie die Anzahl der Geräte, die Sie für soziale Netzwerke, E-Mails und andere Aufgaben verwenden, reduzieren wollen, ist es immer noch Ihre Entscheidung, ob Sie sich nur auf Ihre Smartwatch oder eine andere Art von Wearable Tech beschränken wollen.

Natürlich, das

bezieht sich nicht auf medizinische Wearables und Implantate, die entwickelt wurden, um Schmerzen zu verhindern, Krankheiten zu behandeln oder sogar Leben zu retten.

### **Der Begriff "wasserfest" ist falsch**

Bei Fitness-Trackern geben die Hersteller oft an, ob das Gerät

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

wasserdicht ist. Dies kann jedoch schwierig zu interpretieren sein, da einige Geräte durchaus nass werden können, aber beschädigt werden, wenn sie in Wasser getaucht werden. Andere Geräte werden hergestellt

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

speziell für die Verwendung unter der Dusche oder beim Schwimmen. Es ist wichtig herauszufinden, wie gut das Gerät unter Wasser funktioniert, oder ob es überhaupt nicht funktioniert.

Diese 7 häufigen Fehler können vermieden werden, wenn man sich vor dem Kauf eines Wearable-Geräts gründlich informiert. Durch die Vermeidung dieser Fehler können Nutzer nicht nur das Potenzial des Geräts maximieren, sondern auch die Lebensdauer eines Wearable Tech-Geräts verlängern.

## **Kapitel 8 - Wearable Tech als Teil des täglichen Lebens**

So viele Menschen kaufen tragbare technische Geräte mit dem Gedanken, ihr Leben zu verändern. Sie benutzen es zwei Tage, vielleicht sogar zwei Wochen lang, bevor sie es in die unterste Schublade stecken und völlig vergessen. Ist es das, was Sie tun wollen? Nein, natürlich nicht.

Wenn Sie das Gerät gekauft haben, möchten Sie es so lange wie möglich jeden Tag benutzen. Schließlich ist dies ein Gerät, das Ihnen helfen soll, Ihr Leben wieder in Form zu bringen, nicht wahr? Was nützt es also, wenn es in der Schublade liegt? Sie müssen lernen, wie Sie Wearable Tech in Ihren Alltag integrieren können.

### **Machen Sie es sich zur Gewohnheit**

Diese Art von Gewohnheit hier ist eine gute Gewohnheit - Sie

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

müssen es sich zur Gewohnheit machen, Ihr tragbares technisches Gerät in die Hand zu nehmen. Denken Sie darüber nach, zurück

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Als Sie früher Ihr Handy bekamen, haben Sie es da nicht manchmal aus Versehen liegen lassen? Jetzt können Sie sich wahrscheinlich gar nicht mehr vorstellen, ohne das Telefon an Ihrer Seite zu sein. Wenn Sie die Verwendung dieses tragbaren Geräts zur Gewohnheit machen, werden Sie sich irgendwann nicht mehr ohne das Gerät vorstellen können.

### **Ziele setzen und einhalten**

Setzen Sie sich Ziele, um das tragbare Gerät zu einem Teil Ihres Alltags zu machen, und halten Sie diese Ziele ein. Wenn Sie beschlossen haben, dass ein Wearable Device Ihr Leben so viel einfacher machen könnte, kann es ein Teil des Alltags werden, wie es Smartphones sind.

### **Tipps für die Integration von Fitness-Technologie in Ihr Leben**

Ein Fitness-Tracker mit Schlafüberwachungs-, Schrittzähler- und Herzfrequenzfunktionen kann Sie zu einer grundlegenden Änderung Ihres Lebensstils motivieren. Indem Sie die

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Schlaffunktion jedes Mal, wenn Sie schlafen und aufwachen, ein- und ausschalten, können Sie einen viel gesünderen Lebensstil verfolgen.

Schlafmuster durch die Schlafdaten, die Sie aufzeichnen werden.  
Die

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Die Schrittzählerfunktion zeigt Ihnen an, ob Sie mehr als 10.000 Schritte pro Tag erreichen, was die empfohlene tägliche Aktivität ist, die jeder befolgen sollte.

Bei medizinischen Wearables zur Überwachung von Gesundheitsproblemen ist die Integration dieser Geräte in die tägliche Routine entscheidend. Wenn Sie an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, die eine regelmäßige Überwachung erfordert, sollten Sie daran denken, das Gerät nach dem Aufwachen oder vor jeder körperlichen Aktivität auf der Brust (Polar H7), als Pflaster (Monica Novii System oder Zio XT Patch), am Oberkörper (FitLinxx AmpStrip), an den Oberschenkeln (LEO), am Kopf (Imec EEG Headset) oder an anderen Körperteilen zu tragen.

Sportfans werden in der Lage sein, Insiderwissen über die Spiele zu erhalten, die sie live verfolgen. Da die Sportligen auf Wearables setzen, die Sportler während des Spiels mit Geräten ausstatten und mit Technologieunternehmen zusammenarbeiten, um ein neues Erlebnis zu schaffen, können die Zuschauer zu Hause während des Spiels umfassende Statistiken über die Spieler einsehen.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Smartwatches und armbandähnliche Tracker ermöglichen es den Nutzern, mit nur einem Gerät E-Mails abzurufen, Anrufe entgegenzunehmen/zu tätigen, Benachrichtigungen über soziale Medien abzurufen und andere Kommunikationen zu rationalisieren. Wie bei Smartphones ist jedoch die Art und Weise, wie die Verbraucher die Funktionen von Wearables nutzen, ausschlaggebend dafür, ob ein Gerät eine effiziente Ergänzung des täglichen Lebens oder eine weitere "Ablenkung" darstellt.

## **Fazit - Die Zukunft der Wearable Tech:**

### **Wohin geht es von hier aus?**

Nun haben wir den Höhepunkt unseres Einsteigerleitfadens zur Wearable Technology erreicht und ich möchte Ihnen gratulieren, dass Sie es bis hierher geschafft haben. In diesem letzten Teil werden wir einen Blick in die Zukunft werfen und uns ansehen, was die Wearable Technology noch zu bieten hat

Mehr als 15 Jahre lang hat Software in der Technologiebranche die Oberhand behalten. Seitdem Smartphones ab Mitte 2000 weltweit in aller Munde sind, hat die Hardware definitiv ein Comeback erlebt, und sie wird auch so schnell nicht aussterben.

Heutzutage erleben wir den Aufstieg von aufregenden Geräten wie Drohnen, vernetzten Häusern, tragbarer Technologie und anderen Gadgets, die als Teil des Internets der Dinge (IoT) gelten. Bei diesen IoT-Geräten handelt es sich um physische Objekte, die mit Sensoren, Software, Elektronik, verschiedenen Arten von Technologien oder Netzwerkverbindungen

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

ausgestattet sind, die es dem Objekt ermöglichen, Daten zu sammeln, aufzuzeichnen und auszutauschen.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

Die Zukunft der tragbaren Gesundheitstechnologie ist ebenso spannend wie beängstigend. Im medizinischen Bereich erproben Hersteller Geräte, die Stimmungen überwachen können, und neurozentrische Wearables, die Hirnstimulation zur Schmerzbehandlung zu Hause nutzen. Implantierbare Geräte, bei denen winzige Geräte in den Körper eines Benutzers eingepflanzt werden, können lebensrettend sein, aber die Verbraucher sind immer noch skeptisch, nicht nur wegen der Kosten, sondern auch wegen der Invasivität des Geräts.

In der Wirtschaft werden Unternehmen weiterhin Anwendungen für Wearables finden, die die Zusammenarbeit und Produktivität der Mitarbeiter verbessern. Werbetreibende würden auch einen Weg finden, Werbung in Wearable-Apps zu platzieren.

Es werden immer mehr Wearables für Geschäftsabläufe (Logistik, Kundendienst), Kommunikation (soziale Medien, Multimedia), Sicherheit (Notdienste, Rettungsdienste), Gesundheit und Wellness (Adipositas-Management, unauffällige Patientenüberwachung), Sport (Coaching, Leistungsüberwachung), Mode (reaktive Reaktion), Spiele (HUD, VR, Augmented Reality) und andere Bereiche entwickelt werden.

## **Die Zukunft der Fitness - Ein Leitfaden für Einsteiger in die Fitness-Technologie**

2016 mag wie ein Höhepunkt für die Wearable-Industrie erscheinen, aber wie die Ankündigungen neuer Produkte auf der letzten CES zeigen, ist Wearable Tech auf dem Vormarsch.