

# FITNESSTRACKER MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN?

FITNESSTRACKER BOOMEN. DIE SOGENANTEN **WEARABLES** SIND ALS KLEINE ASSISTENTEN AM HANDGELENK VOR ALLEM BEI GESUNDHEITSBEWUSSTEN MENSCHEN BELIEBT, WEIL SIE ES JEDERZEIT ERMÖGLICHEN, DIE ZURÜCKGELEGTE ANZAHL DER SCHRITTE UND SO U.A. DEN KALORIENVERBRAUCH ZU KONTROLLIEREN. FITNESSARMBÄNDER SPORNEN ALSO DIEJENIGEN AN, DIE AKTIVER UND GESÜNDER LEBEN MÖCHTEN.

Fitnesstracker sind letztlich clevere Armbanduhren. Waren die Sport-Armbänder früher als simple Schrittzähler konzipiert, so ist das inzwischen nur noch die Basisfunktion. Je nach Preis- und Leistungsklasse erheben die kleinen mobilen Diagnoseinstrumente neben der Schrittzahl auch Bewegung und Strecken mittels GPS-Daten, Kalorienverbrauch, Herzfrequenz- und Stresswerte, und zeichnen Schlafverhalten auf. Sie erkennen anhand bestimmter Bewegungsmuster, welche Sportart der Träger ausübt. Sie erstellen anhand persönlicher Daten wie Alter, Größe und Gewicht sowie den gesammelten Daten und der passenden App diverse Werte zur körperlichen Fitness und helfen dabei, realistische Fitness-Ziele zu formulieren.

Die Armbänder dienen zudem als Motivationshilfe, sich mehr zu bewegen. Hat man es sich zu lange auf der Couch vor dem Fernseher bequem gemacht, vibrieren die Bänder schon mal.

## KEINE EXAKTEN DATEN

Wer sich ein Fitness-Armband zulegen will, sollte sich bewusst sein, dass die Tracker keine exakten Daten ermitteln. Denn nicht immer werden Schritte zum Beispiel tatsächlich als Schritte gemessen. Wer zum Beispiel einen Kinderwagen schiebt, bewegt seine Arme nicht. Die Folge: viele Fitnesstracker registrieren keine Schritte. Auch beim Laufen, Radfahren und Schwimmen werden die Bewegungen nicht immer korrekt registriert. Das hat natürlich Auswirkungen auf die Angabe der verbrannten Kalorien, was ohnehin nur ein ungefährender Wert sein kann.



Sehen sportlich aus und leisten gute Dienste: Moderne Fitnesstracker

Wie viele Kalorien ein Mensch bei bestimmten Tätigkeiten tatsächlich verbrennt, ist nur höchst aufwändig zu ermitteln und hängt von vielen individuellen Faktoren ab. Fitnesstracker können den Kalorienverbrauch anhand von Alter, Gewicht, Größe, Art der Bewegung sowie der Herzfrequenz nur relativ grob abschätzen. Auch die Herzfrequenz messen Fitnessarmbänder längst nicht so genau, wie etwa eine Pulsmessuhr mit Brustgurt. Wer also exakte Werte von einem Tracker erwartet, wird enttäuscht werden. Sinnvoll können die Wearables trotzdem sein, denn sie liefern brauchbare relative Daten. \_\_\_\_\_