

Wie kommen *Bewegungsmuffel* in die Gänge? Wie erreichen bereits *Aktive* das nächste Level? Topaktuelle technische Gadgets treiben zum Kalorienverbrauch und ersetzen das Trainingstagebuch. **SPORTMAGAZIN LADIES** hat **Activity Tracker** auf Herz und Handgelenk getestet.

# Antreiber am Arm



Mach was!“ Der Digi-Coach hat nur eines im Sinn: „Ändere dein Verhalten.“ Das Pensum dessen, was „abzuarbeiten“ ist, lässt sich individuell anpassen – je nachdem, wie fit man ist oder was man erreichen möchte.



## Gut gegen Sesselkleben

Die Regel ist bekannt: Der Mensch sollte 10.000 Schritte am Tag tun, dann gibt's kein Übergewicht, keinen Bluthochdruck, keine Rückenschmerzen, keine überhöhten Cholesterinwerte und gut gegen Osteoporose ist es auch. Ein wertvolles Feature ist also der Inaktivitätsalarm (z. B. NikeFuel, Polar Loop). Wer sich zu lange nicht bewegt, bekommt einen Tritt in den Hintern: einmal pro Stunde rüttelt einen der elektronische Gefährte für einen kurzen Walk aus der Aktivpause. 10.000 Schritte sind aber – so stellt sich mit einem derartigen Wearable am Arm heraus – verdammt viel. Bei unserem Test kamen wir an Bürotagen nicht einmal auf ein Viertel (eine Telefonistin erreicht durchschnittlich 1200, ein Manager 3000, eine Verkäuferin 5000 Schritte pro Tag. Nur der Briefträger schafft 15.000 Schritte). Mit dem Inaktivitätsalarm und dem Schrittzähler hat man das Tagesziel immer vor Augen.

## Überwacht im Schlaf

Ein Digi-Trainer bleibt über Nacht am Handgelenk – durch sein flexibles Material stört er nicht, man gewöhnt sich schnell daran –, denn er misst auch den Schlaf. Schließlich sind ausreichend Schlaf und auch ausreichend qualitätsvoller Schlaf ebenfalls ein Gesundheitsbooster. Bei vielen Activity Trackern ist die Schlummerüberwachung Standard: Es werden aktive

und „inaktive“ Schlafphasen gemessen, die Kontrolle über die Länge und Intensität des Schlafes ist je nach Modell über das Smartphone (z. B. Withings Pop) oder direkt via Tracker (z. B. Samsung Gear Fit) abzulesen. Ein nützliches Zusatzfeature ist der stumme und/oder smarte Alarm. Mit leichten Vibrationen (z. B. FitbitCharge) wird man sanft aus dem Schlaf geholt, einige wenige Fitnessbänder passen die Weckzeit für ein noch angenehmeres Aufwachen sogar der leichten Schlafphase (z. B. Sony SmartBand, UP) an.

## Wunderwuzzi am Arm

Neben diesen beiden Funktionen bieten Activity Tracker jede Menge Zusatzfeatures, der Markt bedient eine möglichst breite Zielgruppe – vom Ausdauersportler über Wasserratten bis zum Smartphone-Junkie. Mit einigen Modellen (z. B. LG LifeBand) kann man über das Modul „Anruf-ID“ SMS, Mails und Facebook-Nachrichten empfangen, Anrufe abweisen, Musik steuern oder über das Handgelenk telefonieren (z. B. SonySmartBand). Andere wie etwa der FitbitCharge liefern Ernährungskalender inklusive Kalorien-schätzer und Lebensmittel-Barcode-Leser mit, um gleich die Inhaltsstoffe mit einem Blick zu sehen. Manche Tracker halten neben den Basis-Features Schritte/Kalorien/Strecke zusätzlich auch die Messung der Höhenmeter (LG LifeBand) bereit und mit anderen wiederum kann man getrost baden gehen: PolarLoop, Withings Activité Pop und Runtastic Orbit zählen die Schwimmzüge im Pool. Und über



DER DIGI-COACH  
HAT NUR EINES IM  
SINN: „ÄNDERE DEIN  
VERHALTEN.“



das Smartphone zeigen der Samsung Gear Fit oder der Withings Activité Pop auch die Herzfrequenz.

## Top in Style und Ausdauer

Auch beim Durchhaltevermögen sind die Unterschiede groß. Während einige Modelle sechs bis acht Monate (z. B. Misfit Shine, Withings Activité Pop) mit Power versorgt sind, hielten andere bei unserem Test nicht einmal einen 4-Tage-Kurztrip durch. Und auch im Style unterscheiden sich die sogenannten Wearables – von schlicht und stylish (z. B. Withings Activité Pop) über edel (z. B. Misfit Shine, auch als Halskette tragbar) bis zu sportlich elegant (z. B. Runtastic, Polar, Garmin). Vom Tragekomfort hingegen sind die Unterschiede marginal, einzig der JawboneUP24 erwies sich vor allem in der Nacht als weniger „anschliefersam“.

## Unser Test-Fazit

Activity Tracker sind ein sinnvolles Tool, um den eigenen Körper besser kennenzulernen, und können helfen, den inneren Schweinehund auszutricksen. Sportwissenschaftler bleiben aber vorsichtig, zum einen weil etwa die Messung des tiefen und leichten Schlafes nur aufgrund der Aktivität Fehlerpotenzial in sich birgt, zum anderen weil die Tracker weder sportmedizinische Untersuchung noch sportwissenschaftliche Begleitung ersetzen. Beim Kauf sollte man besonders auf die Akkulaufzeit achten und das Armband auf dem Handgelenk ausprobieren – schließlich ist es in Zukunft 24/7 ein treuer Begleiter. >



# Fitness Tracker im Vergleich

Was sie können,  
was sie kosten.

## 1 ADIDAS MICOACH FITSMART

Apps: iOS, Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke/Tempo/Beschleunigung,  
Trainingspläne, Pulsmesser, Uhr  
Akku: 5 Tage (kürzer bei  
Pulsmessung)  
Preis: 199,90 Euro  
[www.adidas.at/micoach](http://www.adidas.at/micoach)

## 2 FITBIT CHARGE

Apps: iOS, Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke/Etagen, Schlaftracking,  
stummer Wecker, Trainings-  
kalender, MobileRun, mit Aria-  
Fettwaage kompatibel, Uhr/  
Datum, Anruf-ID, Lebensmittel-  
Barcode-Leser  
Akku: 7 bis 10 Tage  
Preis: 129,95 Euro  
[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

## 3 GARMIN VIVOSMART

Apps: iOS, Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke, Anruf-ID, Handy-Musik  
über Vivosmart steuerbar, Uhr,  
Inaktivitätsalarm, stummer  
Wecker, Schlaf-Tracking  
Akku: 7 Tage  
Preis: 169 Euro  
[www.garminonline.at](http://www.garminonline.at)

## 4 JAWBONE UP24

Apps: iOS, Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke, Schlaf-Tracking, stum-  
mer Wecker, Inaktivitätsalarm,  
Aktivitätsziele, Smart-Alarm,  
übersichtliche App, Kalorienzäh-  
ler, Kontrolle Flüssigkeitszufuhr,  
kein Display, keine Uhr  
Akku: bis 14 Tage  
Preis: 129,99 Euro  
[www.jawbone.com](http://www.jawbone.com)

## 5 LG LifeBand Touch FB84

Apps: iOS, Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke/Tempo/Treppen,  
Anruf-ID, Tagesziel, Uhr, Datum,  
Pulsmesser, Musiksteuerung auf  
dem Smartphone, Lauf-Tracking,  
Wecker  
Akku: bis 5 Tage  
Preis: ab 149 Euro  
[www.lg.com](http://www.lg.com)

## 6 MISFIT SHINE

Apps: iOS, Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke, Schlaf-Tracking, Tages-  
kalender, überall tragbar (BH,  
Gürtel, als Halskette), wasser-  
dicht, Uhr, Ernährungsplaner  
Akku: 6 Monate (Knopf-Batterie)  
Preis: 90 Euro  
[www.misfit.com](http://www.misfit.com)

## 7 NIKE+ FUEL BAND SE

Apps: iOS, Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke, Schlaf-Tracking, Inaktivi-  
tätsalarm, Uhr, Umgebungslicht-  
sensor zur besseren Lesbarkeit  
des Displays bei Sonnenlicht und  
im Dunkeln  
Akku: 4 Tage Preis: 99 Euro  
[www.nike.at](http://www.nike.at)

## 8 POLAR LOOP WR20

Apps: iOS, Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke, Schlaf-Tracking, was-  
serdicht (Schwimmen), Zielset-  
zung Inaktivitätsalarm, hochauf-  
lösendes Display, keine Uhr  
Akku: 5 Tage  
Preis: 99,95 Euro  
[www.polar.com/at-de](http://www.polar.com/at-de)

## 9 RUNTASTIC ORBIT

Apps: iOS, Android, Windows  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke, Schlaf-Tracking,  
Fitnessziele, überall tragbar  
(Gürtel, Hosentasche), wasser-  
dicht, Umgebungslichtsensor,  
mit Runtastic-Apps kompatibel  
Akku: 7 Tage  
Preis: 119 Euro  
[www.runtastic.com](http://www.runtastic.com)

## 10 SAMSUNG GEAR FIT

App: Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke, Anruf-ID, Schlaf-  
Tracking, Stoppuhr, Timer,  
Trainingsaktivitäten (Laufen,  
Gehen, Radfahren, Wandern),  
Essenstagebuch, Coach, Uhr/  
Datum, eingebauter Herz-  
frequenzmesser, Farbdisplay;  
Touchscreen, übersichtliche  
App  
Akku: 3 bis 5 Tage  
Preis: 199 Euro  
[www.samsung.com](http://www.samsung.com)

## 11 SONY SmartBand SWR 30

App: Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke, Schlaftracker, stummer  
Wecker, Smart-Alarm, Anruf-ID,  
Steuerung Smartphone, Musik  
(durch Klopfen auf die Uhr  
gelangt man zum nächsten  
Titel), Freisprecheinrichtung,  
wasserdicht, spiegelreflex-  
freies Display, Höhensensor  
Akku: 3 Tage  
Preis: 159,90 Euro  
[www.sony.at](http://www.sony.at)

## 12 WITHINGS ACTIVITÉ POP

Apps: iOS, Android  
Features: Schritte/Kalorien/  
Strecke, Schlaf-Tracking,  
Schwimm-Tracking (wasser-  
fest), stummer Wecker, erkennt  
Aktivitätsanstieg (von Gehen  
zu Laufen), stylisches, schlichtes  
Design  
Akku: 8 Monate  
Preis: 149,95 Euro  
[www.withings.com](http://www.withings.com)

Für ein aktives Leben.



**GARMIN**

vívofit® | vívosmart® | vívocomplete™

JOIN THE MOVEMENT

[garmin.com/vivo](http://garmin.com/vivo)