

FITNESS 2.0

Mit Apps, Konsole und Satellit fit werden – wie bitte? Drei BRIGITTE BALANCE-Redakteurinnen haben neue technische Sport-Spielereien ausprobiert. Sie sind jetzt um einiges schlauer und haben überraschenderweise auch etwas Muskelkater



Antje Kunstmann, 35, ist Gesundheits-Redakteurin und vierfache Mutter

»MEINE SPORTWELT IST EINE SCHEIBE«

DAS PRODUKT: KETTLER WORLD TOURS 1.0 FÜR RAD-ERGOMETER, LAUFBAND ODER CROSSTRAINER

Wie funktioniert's: Die Software lädt Satellitenbilder und holt so jeden Trainingsort der Welt auf den PC und damit vor mein angeschlossenes Rad-Ergometer. Das Programm enthält viele deutsche, einige internationale Rad-Kurse und lässt sich mit eigenen Strecken füttern. Übers Internet (www.kettlerworldtours.de) kann man gegen andere Nutzer Rennen fahren.

So war's: Die Welt ist doch eine Scheibe – zumindest meine Radwelt. Erwartet hatte ich, durch die Straßenschluchten von Tokio zu radeln, beim Training ferne Länder zu entdecken. Ein bisschen enttäuscht, identifiziere ich mich stattdessen mit dem roten Punkt, der mein Rad repräsentiert und der sich über die platte Welt der Satellitenbilder schiebt. Manchmal bin ich genervt, weil man das Auf und Ab der Strecke meist erst in den Beinen spürt: Plötzlich wird das Treten schwer. Aufregend wird es aber, als ich beginne, gegen mich selbst zu fahren. Zwischen hessischen Kornfeldern starte ich gleichzeitig mit meinem gestrigen Ich – und hänge mich mühelos ab. Am Tag darauf bin ich noch schneller. Das eigene Ich als Gegner spornt an.

FAZIT: Gibt dem oft stumpfen Indoor-Ausdauertraining einen entscheidenden Motivationskick.

Handhabung: ***
Spaß: ****
Fitnessfaktor: *****



Christiane Württemberg, 40, Fitness-Redakteurin, im Aufbautraining nach einem Kreuzbandriss



Die Maximalwertung liegt bei *****.



»ALLES KLAR, LADY, ICH BIN BEREIT«

DAS PRODUKT: IPHONE-APP(LIKATION) RUNKEEPER PRO

Wie funktioniert's? Das Programm misst beim Laufen – oder anderen Outdoor-Aktivitäten – Strecke, Geschwindigkeit und Kalorienverbrauch. Via Kopfhörer gibt's Zwischenergebnisse und auf Wunsch Intervalltraining. Musik kann man trotzdem hören und auch die Songs wechseln. Durch die GPS- und Internet-Anbindung sieht man den Routenverlauf und sendet das Trainingsergebnis direkt auf den Account im Netz.

So war's: Die Frau hat eine schneidige Stimme. »Activity started«, erklärt sie mir mit amerikanischem Akzent, als ich den Startknopf drücke, und ich zuckte zusammen. Alles klar, Lady, ich bin bereit. Los geht's mit einem Intervalltraining: 1 Minute flott, dann 1,5 Minuten langsam laufen im Wechsel. Toll, dass ich nicht aufs Display schauen muss, sondern über Kopfhörer Anweisungen bekomme. Auch kann ich meine Leistung unabhängig von der Route vergleichen. Nur eins bleibt auf der Strecke: die meditative Seite des Joggens. Wie soll man den Gedanken freien Lauf lassen, wenn einem die virtuelle Trainerin stetig in den Ohren liegt?

FAZIT: Bringt Spaß, ermöglicht ein Outdoor-Training mit Durchblick und Effektivität.

Handhabung: ****
Spaß: ****
Fitnessfaktor: *****

Fotos: Plainpicture, PR (3), privat (3)

KANDIS
Mein Ruhepol

Jeder Tag hat Momente, die Ihnen gehören. Sie müssen sie sich nur nehmen. Kandis gehört dazu – das Knistern beim Aufgießen, seine Art, sich ganz langsam aufzulösen und Geschmack zu entfalten, schenken Ihnen die Zeit, die aus einer Pause eine Ruhepause für Ihre Sinne macht.

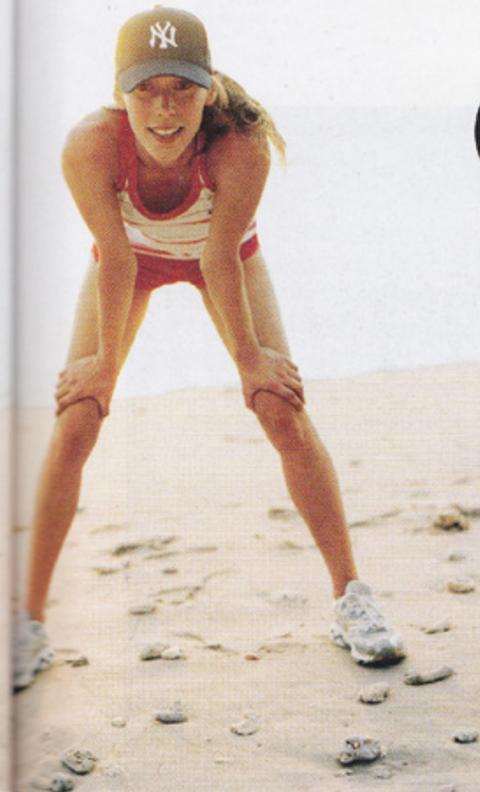
Weißer KANDIS
Der Süße mit der feinen Note

Brauner KANDIS
Der Klassiker mit der sauren Karantellnote

Aus Freude am Genuss
www.kandis-mein-ruhepol.de



Nicole Reese, 38, ist Online-Fitness-Redakteurin und Yoga-Lehrerin



»HEY, BEWEG DEINE ARME!«

DAS PRODUKT: YOUR SHAPE (FITNESS-PROGRAMM FÜR NINTENDO WII)

So funktioniert's: Die Kamera, die zum Spiel gehört, scannt die Körpersilhouette und überträgt sie auf den Bildschirm des Fernsehers. Dann wird zusammen mit einer Personal-Trainer-Avatarin trainiert. Zur Auswahl stehen verschiedene Programme (z. B. Bikinifigur oder Yoga), die zu einem individuellen Übungsplan kombiniert werden. Das Spiel läuft nur in Verbindung mit der Wii-Konsole, kommt aber ohne deren Fernbedienung aus, die bei anderen Wii-Programmen oft lästig am Handgelenk baumelt.

So war's: Sobald mein virtueller Coach den Takt gefunden hat, legt sie los und ich mit: Meine von der Kamera aufgezeichneten Schritte werden sofort kommentiert und korrigiert. »Hey, beweg deine Arme! Folge mir! Du willst Kalorien

verlieren?!« Das geht mir anfangs auf die Nerven. Solange meine Bewegungen nicht mit ihren synchron aufgenommen werden (was leider die Regel bleibt), bin ich ihrem verbalen Motivations-schub nonstop ausgeliefert. Aber: Ich strengte mich an – sogar sehr. Mein sportlicher Ehrgeiz ist geweckt, ich will meinen Level steigern, mehr Kilometer- und Beweglichkeitspunkte sammeln – und eine Runde weiter kommen. Nach ungezählten Trainingseinheiten weiß ich, welche Übungen sich hinter den »Special Challenges«, den besonderen Herausforderungen, verbergen – meine Muskeln auch.

FAZIT: Grundlegende Aerobic-Kenntnisse sind erforderlich, dann bringt Your Shape einen ins Schwitzen und enorm viel Spaß.

Handhabung: ****
Spaß: *****
Fitnessfaktor: *****