

Elektronische Begleiter im Sport - Training im digitalen Zeitalter

Wir leben mitten im digitalen Zeitalter, das sich immer weiter ausweitet. Wenn diejenigen, die im Jahrgang 90 oder älter geboren sind, einmal an ihre Jugend zurückdenken und von was diese geprägt war, lassen sich kaum Menschen finden, bei denen der tägliche Umgang mit digitalen Medien einen signifikanten Einfluss auf Ihre Entwicklung hatte. Heute sieht das schon anders aus. Bereits ab zwölf oder dreizehn Jahren geht kaum jemand mehr ohne sein Smartphone aus dem Haus. Kennt die ältere Generation noch das gute alte 56k Modem, ist es für viele heutzutage fast unverständlich, wie man Menschen ohne Facebook kennen lernen kann.

Auch vorm Sport hat das digitale Zeitalter nicht halt gemacht. Wir haben uns damit schon einmal in dem Thema „**Wie viel Multimedia braucht die Fitnessbranche?**“ genauer auseinander gesetzt. Doch auch im privaten Gebrauch nutzen immer mehr Menschen elektronische Helferlein, um ihr Training zu steuern und zu dokumentieren. Wo hört da der Sinn auf und wo fängt die Spielerei an?

Mit dem Mp3-Player ging es los

Der Mp3-Player ist immer noch das Elektronik-Gadget Nummer 1 auf der Trainingsfläche. Nachgewiesenermaßen nimmt die sportliche Leistung mit der passenden motivierenden Musik messbar zu. Allzu kommunikativ ist das Ganze aber nicht. Gerade in kleineren Studios ist es eher üblich, den Mp3-Player nur auf den Cardio Geräten zu verwenden. Ein passender Trainingspartner ist doch noch motivierender.

Apps für Trainingsplanung und Überwachung

Ob iPhone, Android Phone, iPad oder Tablet PC; es gibt kaum eine Plattform, die nicht mit Apps versorgt wird, die das sportliche Training unterstützen sollen. Mit dem nötigen Kleingeld sind diese auch eine interessante Bereicherung als Sportassistenten. Vor allem das Ipad mini erfreut sich dank Kompaktheit zunehmender Beliebtheit in den Fitnessstudios. Bei allem, was die Technikwelt an Möglichkeiten zur Dokumentation bietet, sollte man eines nicht vergessen: Das eigentliche Training sollte im Mittelpunkt stehen. Ein solches Gerät kann durchaus schnell für Ablenkung sorgen.

Nichtsdestotrotz gibt es durchaus sinnvolle Anwendungen. Dazu gehört z.B. die Anwendung „Train Hard“ . Ein simpler Counter, um Rundenzeiten mit entsprechenden Pausen zu timen. Einfach aber effektiv.

Eine App zur Trainingsdokumentation kann ebenfalls sehr sinnvoll sein. So hat man seinen aktuellen Leistungsstand immer vor Auge und ist motivierter, die Leistung vom vorherigen Training eventuell zu überbieten. Durch die direkte Eingabe der Trainingsdaten in die Software kann man sich einige Zeit zuhause sparen. Diese Zeit kann sinnvoll anders investiert werden. Leider fehlt den meisten dieser Apps eine gewisse Bandbreite an Übungen und Trainingssystemen. Hier warten wir noch auf eine optimale Lösung. Zwar lassen sich meistens immerhin Übungen ergänzen, das Ganze ist aber wiederum mit erheblichem Aufwand verbunden.

Wie viel Elektronik wir nun wirklich brauchen, muss wohl jeder für sich selbst beantworten.