

HANSER



Inhaltsverzeichnis

Cyrus A. Rahman, Manfred Schwarz

iSport

Mit Smartphone, Pulsuhr, Web & Co. zu besten Trainingsergebnissen

ISBN: 978-3-446-42498-2

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-42498-2>

sowie im Buchhandel.

iSPORT

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 6

I RUNTER VOM SOFA: DIGITALE MÖGLICHKEITEN FÜR IHRE FITNESS 8

Das Know-how von Personal Training und

DIGITAL*lifeguide* 8

Die „Disziplinen“ dieses Buches 9

Zehn Gründe, fit zu sein 9

Die ideale Ergänzung: Ihr Personal Trainer 10

Checkliste: Woran erkenne ich einen guten

Personal Trainer? 10

Das erwartet Sie: Personal Training

à la Digital Lifestyle 12

Drei Appetitmacher 12

Das Training beginnt. 14

Checkliste Fitness-Studio 14

Der Anwendertypen-Test 16

Bereit für digitale Sportgeräte 17

2 WEIT MEHR ALS SPIELZEUG: INTELLIGENTE GADGETS FÜR SPORTLER 18

Die Infozentralen: PC, Smartphone & Co. 19

PC, Notebooks und Netbooks 19

Tablets. 20

Smartphones 21

Die Coaches: Pulsuhren 22

Pulsuhren mit Basis-Funktionen 22

Fokus: Trainieren mit Pulslimit & Co. 23

Pulsuhren mit Profi-Funktionen 24

Fokus: Datenübertragung 25

Zubehör für Pulsuhren 27

Die Begleiter: Alternativen zu Pulsuhren 28

Nike + iPod Sport Kit 28

Das adidas-miCoach-System 29

Die Wohnzimmer-Athleten: Spielkonsolen als Trainingspartner 30

Nintendo Wii Fit Plus 30

Sony PlayStation 3 32

Xbox mit Kinect 34

Die Spezialisten: Ergometer & Co. 36

AiperMotion 440. 36

Ergometer, Stepper & Co. 36

Gegner im Web und virtuelle Strecken. 37

EMS-Geräte 38

Rad-Computer. 38

Laufjacke und Sportarmband 39

Jede Menge Möglichkeiten 39

3 PC UND HANDY BEINE MACHEN: EMPFEHLENSWERTE APPS UND PROGRAMME . 40

Ausgewählte Sport-Apps 41

adidas miCoach 41

Facial Fitness 42

KDR GPS Tracker 42

iBody 43

iFitness 44

Men's Health: Sixpack Guide 45

App Nike+ 46

Runkeeper 46

SmartRunner 49

Velox 49

Sport-Programme für den PC 50

BikeXperience 50

Garmin Training Center 52

Tour Explorer und
MagicMaps2Go 54

Polar ProTrainer 5 56

Suunto Movescount und Suunto Fitness
Solution 57

Wie geht es weiter? 57

**4 EXPERTENWISSEN NUR EINEN KLICK
ENTFERNT: KOSTENLOSE SPORT-SITES 58**

Erprobte kostenlose Angebote 58

AOK 59

GPSies.com 59

Trainingstagebuch.org 59

Achim Achilles 60

bike-magazin 61

Deutscher olympischer Sportbund 62

FitforFun. 63

Fitness.com 64

Focus 65

Men's Health 66

personalfitness.de 67

Richtig fit 68

Runner's World 69

SHAPE. 70

Techniker Krankenkasse 71

YouTube 72

tri-mag.de 72

Zeit für den Check-up 73

**5 BEVOR SIE DURCHSTARTEN:
DER CHECK-UP 74**

Zuerst zum Arzt? 74

Checkliste 75

Der Fitness-Test 76

1. Gewicht 76

2. Blutdruck 78

3. Ruhepuls 78

4. Rauchen 79

5. Schlaf 79

6. Wie viel Sport treiben Sie im Moment? 79

7. Ausdauer: der Stepp-Test 80

8. Muskelfunktionsprüfung: Sit-and-Reach . . . 80

9. Krafttest: am Beispiel Bauchmuskulatur. . . 81

10. Koordinationstest: der Einbeinstand 81

Gesamtauswertung 82

Trainieren im optimalen Pulsbereich 83

Die Karvonenformel 83

Wie die Profis: Ergospirometrie	84
Herzfrequenz-Grenzwerte mit Pulsuhr bestimmen	84
Es kann losgehen!	85

6 MIT MUSKELN UND KÖPFCHEN: ÜBUNGEN FÜRS GERÄTETRAINING. 86

Schlüssel zu optimalem Muskeltraining	86
Viel hilft nicht viel	87
Die sechs wichtigsten Trainingstipps	88
Warm-up	88
Schnecken tempo	88
Sie sind das Maß der Dinge	88
Regelmäßig atmen.	89
Cool-down	89
Dehnen	90
Vier Programme	90
Mit fitforfun.de Muskeln aufbauen	91
Fazit.	92
Figurtrainer für Bauch-Beine-Po-Programm (BBP) 93	93
Die ersten Schritte	93
Trainingsplan aufrufen	94
Noch mehr Möglichkeiten bei Figurtrainer.	97
Fazit.	97
„Business Travel Workout“ mit iPad und iFitness. 98	98
Fazit.	100
Wii Fit Plus für Stressabbau und Balance	101
Ermittlung des Wii-Fit-Alters.	101
Das Menü von Wii Fit Plus	101
Die passenden Spiele	101
Snowboard-Slalom	102

Flusskugel	102
Hindernisparcours.	102
Zazen	102
Fazit.	103
Dranbleiben	103
Power auf Dauer.	105

7 LASS LAUFEN: DAS TRAINING FÜR AUSDAUERSPORTLER. 106

Power auf Dauer.	106
Besser öfter und kürzer als seltener und länger	107
Anaerobes und aerobes Training.	108
Optimales Training zwischen BL und HL	108
Die Ausdauertrainingspläne	108
Die Streckensuche	109
Tipps und Tricks für das Trainieren mit GPS-Unterstützung	112
A-GPS macht Smartphones Beine	114
Zwischenstopp: Dehnen	114
Trainieren mit der Pulsuhr	115
Ein Training zusammenstellen	115
Garmin Training Center nutzen	116
Fokus: Herzfrequenz.	117
Alarme.	118
Multisport-Trainings	118
Fokus: Kalibrieren von Laufsensoren und Trittfrequenzmesser	119
Virtuelle Partner.	119
Strecken.	120
Navigation.	120
Es ist Ihre Pulsuhr	121

Das Protokoll weiß alles 121

Der ausgewogene Typ 143

Der kräftige Typ 144

Lust auf Neues? 145

8 GEHT'S VORAN?

DIE TRAININGSDATEN AUSWERTEN . 122

Trainingsdaten übertragen. 123

 Beispiel BikeXperience 123

 Beispiel Garmin Training Center 124

Garmin Connect 125

Trainingstagebuch.org. 126

 HRM-Dateien und ihr Übersetzer 127

 Jede Menge Möglichkeiten. 128

 Motivatoren 129

Trainingsstrecken publizieren 130

Ihr Training stockt? 131

10 DA GEHT NOCH WAS:

GRENZENLOS FIT 146

Andere Sportarten für sich entdecken 146

 Welcher Sport passt zu mir? 146

Andere Orte, Events und Partner für den Sport

finden 153

Sites zur Ernährung 154

Blieben Sie dran! 155

9 GEGEN DEN INNEREN SCHWEINEHUND:

TIPPS ZUR MOTIVATION 132

Den Beweggründen auf der Spur 132

URLs und Musik für Ihre Motivation. 133

 Nike Sport Music 135

 Musik-Gadgets für Sportler 135

Zehn Tipps zur Motivation 136

Der Typen-Test. 138

 I. Anatomie 138

 II. Physiologie 139

 III. Lebensstil 140

 Die Auswertung 141

Drei starke Typen 142

 Die drei Typen im Überblick 142

 Der schlanke Typ 142

ANHANG 156

Glossar 156

Index. 158

Impressum. 160