



© estradaanton / stock.adobe.com

Sport mit Apps

Fitnessziele leichter erreichen, Trainingsmotivation holen und dem Schweinehund Ade sagen

Wie steht es um Ihre Motivation, Ihren Willen und Ihre Umsetzung, wenn es um das Thema Sport geht? Stark, gut, mittelmäßig, gerade so, unregelmäßig oder kaum bis gar nicht vorhanden? Sport-Apps können Sie dabei unterstützen, Ihre sportlichen Ziele zu erreichen, Ihr körperliches Potenzial zu verbessern und Ihre bisherigen Gewohnheiten zu ändern.

Bei der heutigen Auswahl und Vielfalt an Sport-Apps ist für jeden Sportbereich etwas dabei. Ob Indoor- oder Outdoorsport, Yoga, Meditation oder begleitende Ernährungs-Apps, Sie können sich die Unterstützung direkt auf das Smartphone, das Tablet oder die Fitnessuhr holen und haben sie immer zur Hand. Erstellen Sie sich Ihren eigenen Trainingsplan, lassen Sie sich an die Sporteinheiten erinnern und sich durch motivierende Nachrichten anspornen. So haben Sie Ihr Tun fest im Blick, eine wunderbare Selbstkontrolle und bleiben am Ball.

Worauf warten Sie, erarbeiten Sie Ihr Handlungsziel!

Gehen Sie vor der Auswahl der Apps zunächst in sich und überlegen Sie, was Sie verändern möchten, was Ihnen sportlich Spaß macht und welches Zeitfenster zur Verfügung steht. Das Aufstel-

len einer konkreten Zeitplanung, zum Beispiel mit festen Wochentagen oder 3-mal 45 min pro Woche, sollte dabei nicht fehlen. Ihre aktuelle Fitness und Ihr realistisches, konkret gesetztes Ziel sind der Ausgangspunkt und spielen permanent eine tragende Rolle. Eine gute Ernährung und der richtige Wasserhaushalt gehören ebenso dazu. Danach entscheiden Sie sich für eine oder mehrere Sport-Apps, die Ihrem Vorhaben entsprechen und Sie beim Erreichen Ihres Ziels am besten unterstützen.

Indoor-Apps

- **Seven – 7 min Training.** Für Einsteiger und Wiedereinsteiger, effektive Work-outs für zu Hause, reichhaltiges Angebot an kurzen intensiven Einheiten, schnell, unterhaltsam und effektiv, Training jederzeit und überall, maßgeschneiderte Fitnesspläne, Ergebnisse gut ersichtlich, Austausch in der Community, Beloh-

nungen verdienen, Trainer, kostenlose Version und Clubmitgliedschaft möglich.

- **Nike Training Club.** Für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis, Work-outs und Fitnesspläne, große Auswahl an Übungen, die zum sportlichen Ziel passen, daraus erstellt die App einen personalisierten Trainingsplan unter Beachtung der aktuellen Form und des Vorhabens, effektive Work-outs ohne Geräte, von Kraft und Ausdauer bis hin zu Beweglichkeit und Yoga, Videoanleitungen, bekannte Athleten mit inspirierenden Work-outs für mehr Motivation, für zu Hause oder unterwegs, kostenlose Version und In-App-Käufe möglich.
- **Tägliches Bauchmuskeltraining.** Für Anfänger und Fortgeschrittene, gezielte Trainingsübungen für den Bauch, einfach zu bedienen, Übungen werden mit erklärenden Videos gezeigt, Zeituhr, Trainingsmotivation sollte vorhanden sein, kostenlose Version und kostenpflichtige Vollversion möglich.
- **Gymondo: Fitness & Yoga.** Für Einsteiger und Fortgeschrittene, Einstieg mit 20 min Work-outs, Yoga, Fitnessprofil, gesunde Ernährung, über 2000 Rezepte und passende Ernährungspläne, keine Bindung, Training jederzeit und überall, viele Programme und Trainings ohne Geräte, Community, kostenlose Version und Premiummitgliedschaft möglich.

Outdoor-Apps

- **5K runner: Couch to 5K Trainer.** Lauf-App für Einsteiger, Schritt für Schritt innerhalb von 8 Wochen von 0 auf 5 km, Distanz und Schnelligkeit langsam steigern, GPS- und Distanzaufzeichnung, soll die Lust am Laufen wecken, Steigerungs-App für Fortgeschrittene von 5 auf 10 km kann danach geladen werden, kostenlose Version und In-App-Käufe möglich.
- **adidas Runtastic Lauf-App.** Laufen, Fitness und GPS-Tracker, Trainingspläne für Anfänger, Fortgeschrittene, 5 oder 10 km, Halbmarathon und Vollstrecke, eigene Fortschritte verfolgen, das Training kann auf den vorhandenen machbaren Zeitraum genau abgestimmt sowie die App mit Garmin-Connect-Account verbunden werden, Challenges, Community, Expertentipps, kostenlose Version, In-App-Käufe und Premiummitgliedschaft möglich.
- **Strava: Laufen & Radfahren.** GPS-Routen und Trainingstracker, die ultimative Radsport- und Laufplattform, ob Marathon, Laufen zu Hause oder Fahrradtour, misst Strecke, Distanz und Geschwindigkeit, Routenplaner, trackt auch Wander- und Schwimmeinheiten, akkurate Leistungsmessung, Challenges, Austausch in der Community, kostenlose Version und In-App-Käufe möglich.

Yoga- und Meditations-Apps

- **Daily Yoga.** Work-out und Fitness für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene, mentale und physische Stärke ausbauen, Work-outs für alle Stufen, individueller Trainingsplan, Übungsreihen per Video, Schritt für Schritt erklärt, Steigerung von statischen Übungen zu fließenden Bewegungen, Üben mit 20 Yoga-Ex-

Mehr

Wissen ...



- Fortbildung und Know-How für den Praxisalltag
- Informationen und News rund um den Beruf
- Unterhaltung für zwischendurch
- Für das gesamte Praxisteam
- Gedruckt und digital



Jetzt kostenlos testen!

www.wir-in-der-praxis.de/abo

perten, Community, kostenlose Version und In-App-Käufe möglich.

- **Asana Rebel.** Yoga und Fitness für Einsteiger und Fortgeschrittene, Fettverbrennung, Stärke, Flexibilität, über 100 Work-outs, die Kraft und Beweglichkeit fördern, Filtern nach Ihren Kriterien, personalisierte Work-outs und Trainingspläne erstellen, Videoanleitungen, Einzelübungen, kurze Einheiten bis halbstündige Work-outs, körperliches Gleichgewicht und mentalen Fokus stärken, Austausch in der Community, kostenlose Version und In-App-Käufe möglich.

- **Insight Timer.** Sehr umfangreiche Meditations-App für Einsteiger und Fortgeschrittene, Meditationen für guten Schlaf, 32.000 kostenlose Meditationen, geführte Meditationen, verschiedene Meditationsarten, Timer, Kurse rund um Ängste, Stress und Schlaf, tausende Musiktitel zum Abschalten, Schlafunterstützung, eigene Rubrik für Kinder und Jugendliche mit Achtsamkeitswerkzeugen für unterwegs und zu Hause, kostenlose Version und In-App-Käufe möglich.



© Esther Hildebrandt / fotolia.de (Symbolbild mit Fotomodel)

Eine gute Sport-App enthält auch je eine Einheit fürs Warm-up und Cool-down

Ernährungs-Apps

- **MyFitnessPal.** Kalorienzähler und Ernährung, Gesundheits- und Fitness-App zur Verbesserung der Ernährung und Fitness, weltweit größte Datenbank von 6 Millionen Nahrungsmitteln nach eigenen Angaben, Barcode-Scanner für 4 Millionen Lebensmittel, gesunde Rezepte, Ernährungs- und Fitnessplan, Ernährungstagebuch, 350 vordefinierte Übungen für das Work-out, Aufzeichnung der Radtour, der Yoga-Session oder des Gewichte-trainings möglich, Community, kostenlose Version und In-App-Käufe möglich.

- **YAZIO Kalorienzähler & Fasten.** Ernährung, Rezepte, über die App das Ernährungstagebuch führen und einen Ernährungsplan für alle Mahlzeiten erstellen, individueller Plan zum Abnehmen oder Muskelaufbau, Barcode-Scanner, kostenlose Version und In-App-Käufe möglich.

Generell zu beachten ist, dass kostenlose Apps weniger bieten. Ein Training ohne Geräte bedeutet meist deutlich weniger Zeitaufwand als Einheiten mit Sportgeräten. Eine Warm-up- und Cool-down-Einheit sollte bei keinem Training fehlen, eine gute Sport-App beinhaltet auch dies.

Video- oder Bildanweisungen, die das Work-out Schritt für Schritt erklären, sind wichtig für die korrekte Umsetzung der Übungen. Auch wäre eine Sprachausgabe der Übungen unterstützend von Vorteil, um nicht während des Trainings auf den Bildschirm schauen zu müssen. Es sollte Ihnen bewusst sein, dass ein konsequentes Umsetzen von mindestens 6-wöchiger Dauer erste Erfolge bringt. Nur dann legen Sie im Gehirn neue Wege und Verknüpfungen an, die Sie mit der Zeit immer mehr festigen, denn Bewegung beginnt im Kopf!



Alexandra Ott, ZMF & Mentalcoach, Schlangenbad,
www.ao-coaching.de

WIR
IN DER PRAXIS

wir-in-der-praxis.de

Jetzt registrieren
und loslegen!



Fortbilden!

www.wir-in-der-praxis.de/fortbildung