

TÜV SÜD informiert über Wearables

1. Juli 2021

Mit Fitness-Trackern Trainingsergebnisse verbessern

München. Neben den ambitionierteren Sportlern setzen mittlerweile auch immer mehr Hobbysportler für ihr Training auf Self-Tracking mit Wearables. Die Auswahl ist groß und die Bandbreite der Funktionen sehr unterschiedlich. TÜV SÜD-Produktexperte Florian Hockel gibt einen Überblick und klärt auf, worauf beim Kauf eines Fitness-Trackers zu achten ist.



„Wer Bedenken über die Verarbeitung seiner sensiblen Daten hat, sollte sich sehr genau vor dem Kauf eines Fitness-Trackers informieren. Es gibt Armbänder, die ohne App funktionieren, nicht mit dem Smartphone verbunden werden und die Basisfunktion wie einen Schrittzähler besitzen“, erklärt Florian Hockel. Manche verfügen beispielsweise auch über einen

integrierten MP3-Player, der Musikhören während des Trainings ermöglicht. Um aber die volle Bandbreite an Möglichkeiten ausnutzen zu können, sollte der Tracker mit dem Smartphone kompatibel sein. In der Regel ist eine kostenlose App auf dem Telefon zu installieren und anschließend können problemlos alle Funktionen auf der Uhr abgerufen werden.

Was bietet ein Fitness-Tracker?

Zu den Basisfunktionen gehören Schrittzähler, Tracking der Aktivitätsminuten und der Kalorienverbrauch. Diese einfachen Modelle gibt es mit oder ohne Display, erhältlich für rund 40 Euro. „Zum Multifunktionsgerät wird ein Tracker-Armband in Verbindung mit dem Smartphone und dem Herunterladen der dazugehörigen App. So schwören viele auf die Zusatzfunktionen, dass WhatsApp-Nachrichten, SMS, Anrufe oder E-Mails auf der Armbanduhr abgerufen werden können“, weiß der Produktexperte. Genauso wie die Darstellung von Kalendererinnerungen oder Wetterinformationen, was für Outdoor-Sport eine nützliche Information darstellt. Wer den Fitness-Tracker rund um die Uhr tragen möchte, kann nachts eine Schlafanalyse laufen lassen. Hier werden Leicht- und Tiefschlafphasen

aufgezeichnet und die generelle Schlafkontinuität gemessen. Eine Grafik gibt Auskunft über die unterschiedlichen Schlafphasen. Integrierte Schlafphasenwecker ermitteln ein Fast-Wach-Moment im gewünschten Weckzeitraum. Das Aufwachen soll dadurch leichter fallen, da die Tiefschlafphase beendet ist und in eine Leichtschlafphase übergeht. Dies setzt allerdings zeitliche Flexibilität voraus, denn die Programmierung funktioniert über einen Weckzeitraum, nicht über eine feste Weckzeit.

Nützliches für Outdoor-Sport

Wer sich im Gelände, im Wald oder auf Feldwegen zurechtfinden will, nützt gerne eine GPS-Funktion. Beim Laufen und Radfahren können so die zurückgelegten Strecken bis ins Detail analysiert werden. Ein barometrisches Altimeter berechnet auch die Höhenunterschiede mit ein. Meist ist hier auch eine exakte Routenplanung möglich und eine aufwändige Wegesuche im Wald gehört der Vergangenheit an. Wer Sport bei Wind und Wetter treibt, sollte auf Wasserfestigkeit achten. Manche Uhren sind nur gegen Spritzwasser und Schweiß dicht, es gibt aber auch Modelle, die Schwimmfestigkeit garantieren.

Gesundheitliche Aspekte

An der Gehäuseunterseite vieler Fitness-Tracker befindet sich ein integrierter Pulsmesser. Das Tragen eines zusätzlichen Brustgurts ist nicht notwendig, kann aber je nach Modell für eine detaillierte Trainingsanalyse auch gekoppelt und eingesetzt werden. Die Pulsmessung ist für Ausdauersportler wichtig, um in der für das Training passenden Pulsfrequenz zu trainieren.

Generell sollten Interessierte sich genau überlegen, welche Funktionen sie benötigen. Je nach Fitnessniveau, Einsatzort und Geldbeutel gibt es die passenden Modelle. In der Regel steigt die Motivation, sich mehr zu bewegen, wenn auch die Alltagsbewegungen wie Treppensteigen getrackt werden. „In regulatorischen Prüfungen von Wearables sind die Apps nicht inbegriffen. Hier gilt es für AnwenderInnen in den Datenschutzbestimmungen der verwendeten Applikation genau zu lesen, wofür die eigenen Daten verwendet werden“, rät Florian Hockel. Datenschutz ist ein wichtiges Thema, schließlich werden sensible Daten zu Pulsfrequenz oder Schlafgewohnheiten aufgezeichnet.

Eine hilfreiche Orientierung, was die Qualität eines Fitness-Trackers angeht, ist das blaue TÜV SÜD-Oktagon – Produkte, die dieses Siegel aufzeigen, wurden gründlich geprüft. Unter anderem testen die Experten und Expertinnen die Batterielebensdauer, die Funkfrequenz von mobilen Geräten und prüfen mobile Anwendungen auf Funktionalität nach ISO 25051 sowie die Gebrauchstüchtigkeit nach EN ISO 9241. Ebenso wird die Datensicherheit bewertet, ob sie den gesetzlichen Anforderungen des Deutschen Datenschutzgesetzes entspricht.

Weitere Informationen:

<https://www.tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel/wearables>

Hinweis für Redaktionen: Die Pressemeldung und das Bild in reprofähiger Auflösung gibt es im Internet unter www.tuvsud.com/presse.

Pressekontakt:

Dirk Moser-Delarami TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 15 92 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail dirk.moser-delarami@tuvsud.com Internet www.tuvsud.com/de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 25.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuvsud.com/de