

Ab jetzt zählt jeder Schritt

Fitness-Tracker zeichnen die körperliche Aktivität rund um die Uhr auf. Die Messungen sind nicht sehr präzise, aber sie helfen, sportliche Ziele zu definieren und zu erreichen. *Von Marc Bodmer*

Ein lauer Sommertag klingt aus. Das Feierabendbier lockt. Ein Knopfdruck auf das Armband lässt eine leuchtende Ziffer erscheinen: 2263. Das bedeutet, es fehlen 737 Punkte bis zum Tagesziel von 3000 «Fuel-Punkten». Eine klare Ansage mit der Konsequenz, dass es zur Afterwork-Party zu Fuss geht und nicht mit dem Tram.

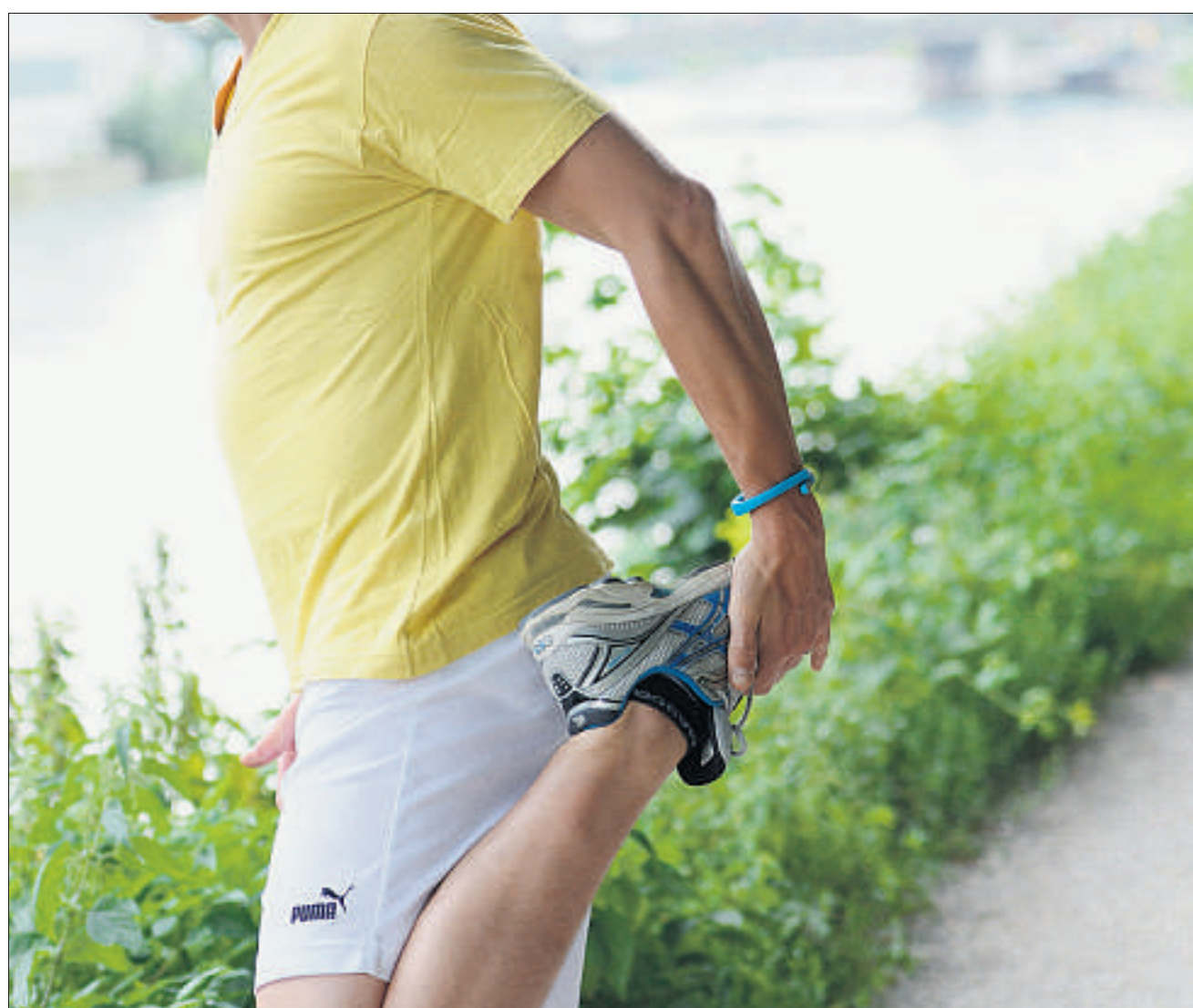
Aktivitätsmesser oder neudeutsch Self-Monitoring Devices vom Schlag eines Nike Fuel Band erleben derzeit einen Boom. Die Weiterentwicklung des Schrittzählers kommt in verschiedenen Formen und Farben. Sie wird nicht wie einst das spiessig anmutende Teil am Gürtel getragen, sondern trendy am Handgelenk. Das Armband misst mit integrierten Beschleunigungssensoren das Bewegungsmuster seines Trägers.

Zurzeit machen sich drei Firmen den Markt streitig: Sportriese Nike, Headset-Hersteller Jawbone und die Fitness-Spezialisten von Fitbit. Vom Ansatz her sind sich die Geräte sehr ähnlich: Nach Eingabe eines persönlichen Profils mit Körpergrösse, Alter, Gewicht und eines gewünschten Tagesziels über den Computer oder im Falle von Jawbone Up via Smartphone erfassen die Tracker rund um die Uhr die Aktivität des Trägers: Wann bewegt man sich? Wie intensiv? Wann geht man zu Bett? Sogar, wie ruhig der Schlaf ist, wollen zwei der Geräte (Fitbit und Jawbone) herausfinden.

Noch mehr Funktionen

Das Sammeln der Daten stellt jedoch nur einen kleinen Teil der Funktionen dar. Alle Hersteller betreiben gleichzeitig Online-Portale, auf denen man die Fitnesswerte verwalten und mit anderen Nutzern teilen kann. Mit der sozialen Vernetzung aber begibt man sich auf heikles Terrain. «Erfolgt der Vergleich anonym, so kann dies zum Wettbewerbscharakter beitragen und die Motivation steigern. Problematisch wird es aber bei der Personalisierung», sagt Hans-Jörg Kuenzli von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und empfiehlt: «Man sollte vermeiden, dass der Chef oder gar Krankenkassen Einblick in die

Alle Hersteller betreiben Portale, auf denen man die Fitnesswerte mit anderen Nutzern teilen kann.



Die digitale Vermessung des Freizeitsports: hier mit dem Armband Jawbone Up.

Motivator am Handgelenk

Fitness-Armbänder im Vergleich

	Nike + Fuel Band	Fitbit Flex	Jawbone Up
Design	•••	••	••
Farbauswahl	schwarz, transparent	diverse Farben	diverse Farben
Datenabgleich	Bluetooth, USB	Bluetooth, USB	Kabel
Uhr	ja	nein	nein
Tragekomfort	•••	•	••
Motivationshilfe	•••	••	•
Wasserabweisend	•	••	•••
Batterie	7 Tage	3-4 Tage	8-9 Tage
Online-Preis Fr.	179.-	128.-	142.-
Website	nikeplus.nike.com	fitbit.com/flex	jawbone.com/up

Quelle: Hersteller; Testgeräte zur Verfügung gestellt von Digitec

Daten erhalten.» Erfahrungen haben gezeigt, dass man selbst im sportlichen Kollegenkreis unter Druck gesetzt werden kann, sämtliche Vergleichswerte freizugeben, weil man vermeintlich etwas zu verbergen hat.

In diesem Zusammenhang kommt einem die Ungenauigkeit der erfassten Daten zu Hilfe: Während das Jawbone Up zu viele Schritte zählte (+17%), knauserte das Nike Fuel Band (-13%). Das Fitbit kam der Sache mit bloss -7% Abweichung am nächsten. So ärgerlich die Messfehler sind, man kann sich darauf einstellen, weil sie immer in die gleiche Richtung gehen.

Bei den Portalen von Fitbit und Jawbone lassen sich die Aktivitätsdaten nachträglich manuell korrigieren und ergänzen. Zum Beispiel kann man angeben, wie viele Treppen man hinaufgestiegen ist und was man gegessen

und getrunken hat. Viel wichtiger aber ist der Einfluss, den die Accessoires auf die Motivation ausüben. «Als Menschen lieben wir es, uns ein Ziel zu setzen», sagt Kuenzli. Feedback, wie es die elektronischen Armbänder liefern ist deshalb wichtig. Am liebsten erhalten wir dies unmittelbar und objektiv. Dass ein Computerprogramm und nicht ein Mensch die Rückmeldung gibt, sei ein Vorteil, sagt der Motivationspezialist. So entstehe nicht der Eindruck von Fremdkontrolle: «Entscheidend ist auch, dass ich das Feedback anfordern kann, aber nicht muss. Befinde ich mich auf dem richtigen Weg, ist das eine Belohnung und bestärkt mich in meinem Tun.»

Nicht auf dem Velo

Nach diesen Kriterien betrachtet, bietet das Nike Fuel Band den höchsten Motivationsfaktor. Mit 100 weissen LED-Punkten liefert es auf Knopfdruck die Anzahl gesammelter Punkte, neben den Schritten und verbrannten Kalorien. Zwanzig verschiedenfarbige LED untermalen den Fortschritt. Das Fitbit Flex vermittelt über fünf Leuchtdioden den Stand der Dinge. Will man mehr erfahren, so bedarf es eines Abgleichs mit dem Computer über einen USB-Dongle oder wie beim Fuel Band über Bluetooth mit dem Smartphone.

Am umständlichsten erweist sich die Statusabfrage beim Jawbone Up. Hier muss zuerst eine Schutzkappe entfernt werden, bevor man das Gerät mit dem iPhone verbinden kann. Darauf liefert eine App die detaillierten Informationen. Keines der Armbänder ist wasserdicht. Das Jawbone immerhin darf man mit in die Dusche nehmen. Schwimmer haben also das Nachsehen, ebenso wie Velofahrer und Kraftsportler, deren Anstrengungen nicht richtig interpretiert werden.

Auch in Sachen Wertigkeit und Design schneidet das mit rund 180 Franken teuerste Band von Nike am besten ab. Die schwarze Fuel-Band-Version ist diskret und wirkt wie ein schmucker Armreif, der über das nützliche Extra einer Uhr verfügt, was besonders bei schweisstreibenden Aktivitäten ein Plus ist. Das Fitbit Flex (rund 130 Franken) erinnert an ein Schlüsselband, wie man es in einer Badeanstalt erhält, und lässt sich nur mit Mühe ohne fremde Hilfe schliessen. Raffiniert schmiegt sich hingegen das Jawbone Up (rund 150 Franken) um das Handgelenk. Ein Nachteil der offenen Konstruktion ist jedoch, dass sich die Enden mit den Hemdsärmeln verheddern können.

Notebook



Der Cyberathlet

Immer wieder wird darüber spekuliert, wie viel Roger Federer als Tennisspieler oder Lionel Messi als Fussballer verdienen. Doch auch als Computerspieler lässt es sich ganz gut leben, wie das Online-Portal Golem.de berichtet. Spitzenverdiener unter den

Cyberathleten – sie erarbeiten sich ihr Geld an grossen Turnieren mit dem Spielen von Ego-Shootern wie Quake und Painkiller – ist der Amerikaner Johnathan Wendel, in der Szene besser bekannt als «FatalTTY». An 35 Turnieren hat er mehr als 450 000 Dollar eingenommen. Auf Platz zwei folgt Lee «Flash» Young Ho aus Südkorea, der fast 440 000 Dollar verdient hat. Unbekannt ist, wie viel Geld die Cyberathleten von Sponsoren kassieren. (pim.)

IQ-Test für Computer

Ein Computer erreicht bestenfalls die Intelligenz eines vierjährigen Kindes. Zu diesem Schluss sind Forscher der University of Chicago gekommen, die «ConceptNet 4» – eines der besten Systeme für künstliche Intelligenz – einem Vorschul-IQ-Test unterzogen. Im Gegensatz zu Kleinkindern erzielte der Computer sehr unausgewogene Resultate: Er schnitt sehr gut ab beim Erkennen von Ähnlichkeiten oder beim Vokabular, miserabel hingegen bei «Warum-Fragen». (pim.)

Microsofts Schwäche

Microsoft hat diese Woche neue Geschäftszahlen publiziert und die Investoren erneut enttäuscht. Der PC-Markt schwächelt auch weiterhin, und neue Geschäftsfelder bringen bisher nicht den erhofften Erfolg. Das gilt

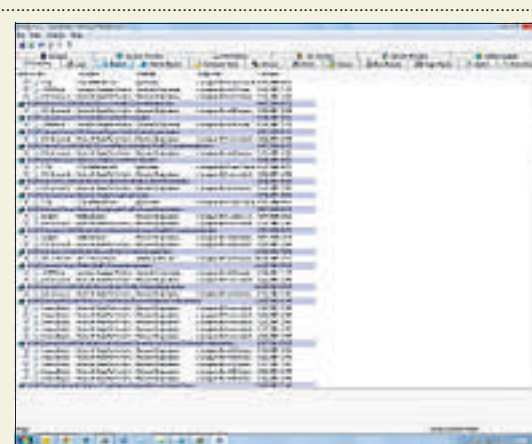
besonders für den Tablet-Computer Surface RT. Auf Lagerbestände dieses Rechners musste der Konzern 900 Millionen Dollar abschreiben. Inzwischen wurde auch der Preis des Ladehüters deutlich reduziert. (hir.)

Schlag gegen Fälscher

Mehr als 6000 Personen sind im Mai und Juni dieses Jahres im Rahmen einer von Interpol koordinierten Aktion gegen Fälscherbanden festgenommen worden, teilt die in Lyon ansässige internationale Polizei-Organisation mit. Dass gefälschte Elektronik-Bauteile auch gefährlich sein können, legen Meldungen nahe, die diese Woche aus China kommen. iPhone-Ladegeräte ohne Apple-Logo sollen dort zu zwei schweren Unfällen geführt haben, berichten Technologie-Websites. Eine Frau sei an einem elektrischen Schlag durch ein gefälschtes Produkt sogar gestorben. (hir.)



Tipp der Woche



Den PC schneller starten

Die grösste Bedrohung für einen schnellen Computer ist die Installation von überflüssigen Programmen – vor allem, wenn sie im Hintergrund arbeitende Prozesse starten, von deren Existenz man noch nie etwas bemerkt hat. Was also tun, wenn sich das Booten des Computers über immer längere Zeit erstreckt? Der erste Schritt ist ein Blick in den Ordner «Autostart» (zu erreichen über das Startmenü «Alle Programme»). Wenn dort Programme verlinkt sind, auf die man verzichten will, löscht man ganz einfach die entsprechende Verknüpfung. In der Regel wird es damit aber noch nicht getan sein. Das Programm

Mscconfig – man startet es zum Beispiel über die Desktopsuche im Startmenü – ermöglicht ein gezieltes Deaktivieren auch von Hintergrundprozessen beim Start des PC. Dazu muss man den Tab «Start» auswählen. Und wem auch das noch nicht genügt, der lädt das kostenlose Tool «Autoruns» herunter, mit dem man im Detail bestimmen kann, was der Computer tun und lassen soll. Die Bedienung ist nicht selbsterklärend. Vorsicht ist daher geboten, damit man keine Prozesse «abschiesst», die für den Betrieb des Rechners unverzichtbar sind. (hir.) <http://nzz.to/1bNmUAW>

ANZEIGE

Neue Banana Buchhaltung 7
Für Windows XP/Vista/Windows 7/Windows 8
jetzt auch für MAC OS X 10.5 oder neuer

Für Kleine Unternehmer,
Freiberufler, Vereine
und Private

www.banana.ch ab Fr. 129.-