

BODY



EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT
Impressionen vom FitTech
Summit in München



FIT WERDEN?

In Zukunft macht das nur noch richtig Spass

Das behaupten einige Trendexperten. Aber kann das stimmen? Freundin-Redakteurin Johanna Preisinger suchte auf dem FitTech Summit in München nach der Antwort

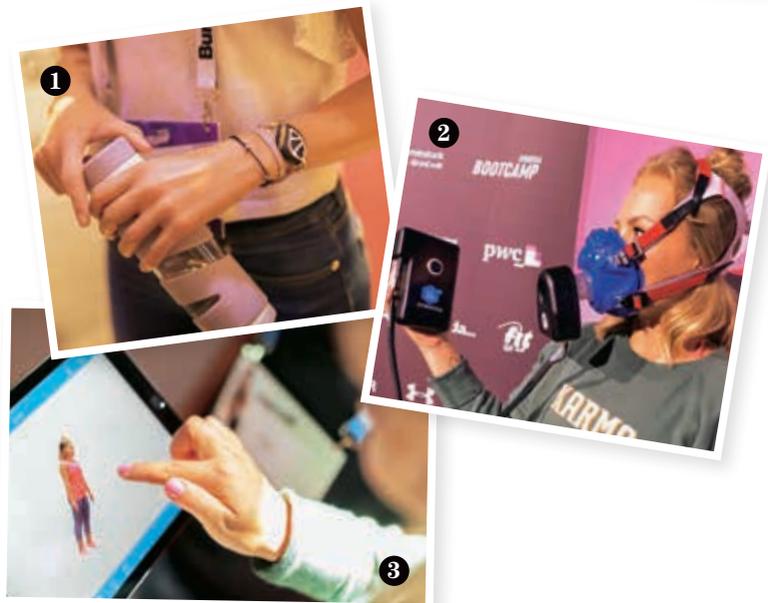
Fotos: Nina Neverland



Dienstagmorgen um 11: Die ersten Menschen, denen ich im Eingangsbereich des FitTech Summit begegne, sind Biertrinker. Ich hätte auf einer Fitnessmesse jetzt eher muskelbepackte Bodybuilder mit Proteinshakes erwartet. Als kurz darauf am ersten Stand ein Aussteller fragt „Hey, Lust auf 'ne Kugel Erdnuss-Schoko-Eis?“, denke ich für einen kurzen Moment, dass ich mich auf der falschen Veranstaltung befinden könnte. Doch der Hinweis, das Eis enthielte „keinen raffinierten Zucker, dafür 18 Gramm Eiweiß“, beruhigt mich dann wieder. Wenig später erfahre ich, dass die Biertrinker von eben mit alkoholfreiem Proteinbier angestoßen haben. Das soll den Mineralienhaushalt im Körper ausgleichen und den Muskelaufbau beschleunigen. Erkenntnis Nr. 1 dieses Vormittags: Der FitTech Summit ist keine normale Fitnessmesse, sondern, so formuliert es der Veranstalter, Europas erste Konferenz zu Digital Personal Fitness, Health und Lifestyle. Das mit dem Lifestyle stimmt schon mal. Nur wo ist der Sport?

Ich lerne fliegen

Ein paar Meter weiter steht ein Gerät, das optisch erst mal den Eindruck einer modernen Streckbank macht. Sieht spannend aus, aber was kann ich damit anstellen? „Icaros‘ lässt dich virtuell fliegen“, erklärt Johannes Scholl, der an der Entwicklung der High- >>



3 Gadgets, die uns richtig beeindruckt haben

1 DER FITNESSTRACKER

Armband und Wasserflasche messen Aktivität und Trinkverhalten. Nebenbei sehen sie auch noch richtig chic aus. Trinkflasche „Spring“ um 75 Euro und Fitness-tracker „Leaf Urban“ über bellabeat.com, um 120 Euro.

2 DIE STOFFWECHSELANALYSE -MASKE

Sie bestimmt innerhalb weniger Minuten unter anderem die Stoffwechselaktivität und den Kalorienverbrauch pro Tag. Zu finden bei Ernährungsberatern, Personal Trainern, in Fitnessstudios und über dynostics.com.

3 DER 3-D-BODYSCANNER

Er erstellt eine virtuelle Version des Körpers, misst dessen Umfang und kann so Trainingserfolge festhalten. Zu finden bei Personal Trainern, in Fitnessstudios und über bodygee.com.



DAS MULTI-FUNKTIONALE „YOGABOARD“

Das Brett hat eine geschwungene Unterseite, die Übungen und Gleichgewichtstraining extrem intensiviert. Eine wackelige Angelegenheit, die auf die Tiefenmuskulatur geht. (strobel-walter.com)

Im freudlin-Test: 3 neue Sport-Geräte, die Spaß versprechen

DAS VIRTUAL-REALITY-GERÄT

„Icaros“ kräftigt spielerisch Körper und Koordination. Wie beim Computerspiel begibt man sich per Virtual-Reality-Brille in simulierte Welten. Hier ist ganzer Körpereinsatz gefordert. Ausprobieren kann man das Gerät in Fitnessstudios oder zu Hause. (icaros.com)



DER INTELLIGENTE SPIEGEL

Ein Personal Trainer, der via Spiegel Übungen vorturnt und die Ausführung des Nutzers anhand von Sensormessungen verbessert? Klingt abgefahren, könnte es aber so schon bald in Hotels und Studios geben.

2 Gratis-Apps, die wir sofort ausprobieren



PRIMED MIND

Geboten wird eine Mischung aus Hypnotherapie, Meditation & Achtsamkeitstraining. Damit soll vor dem Training der innere Schweinehund überwunden werden. Außerdem fördert die App die Konzentration und damit die Leistung beim Workout.

Kostenfrei für iOS und Android



COACHYOO

Schnell fit werden, jederzeit und überall auf der Welt: Die App erkennt die Umgebung des Nutzers und macht auf dieser Basis verschiedene Workout-Vorschläge, die direkt vor Ort, ohne Geräte oder Ausrüstung, umgesetzt werden können.

Kostenfrei für iOS und Android

tech-Maschine beteiligt war. „Es verbindet Core-Workout, also ein stärkendes Training für Bauch und Rücken, mit spielerischen Elementen durch eine Virtual-Reality-Brille. Diese versetzt einen in vom Computer simulierte Welten und ganz nebenbei tust du was für deine Fitness. Probier's doch mal aus...“ Neugierig kletterte ich auf das Gerät und bringe mich in eine Art „Plank“-Position. Sobald ich die richtige Ausgangslage gefunden habe, bekomme ich die Brille aufgesetzt und los geht's. Der Bildschirm der Brille zeigt mir ein digitales Höhengebirge und lässt mich durch die Lüfte fliegen. Dabei muss ich es schaffen, durch geschickte Gewichtsverlagerungen Hindernissen auszuweichen. Ziemlich anstrengend, der Bauch brennt. Aber die Zeit vergeht, tatsächlich, wie im Flug. Einige Fitnessstudios haben den „Icaros“ schon in ihren Gerätepark aufgenommen. Jetzt wollen die Macher des Start-ups auch den Heimtrainer-Markt erobern, das Modell für zu Hause liegt bei etwa 2400 Euro.

Innovation oder Kontrollfimmel?

Auf der Bühne nebenan stellt das Start-up-Unternehmen Ambiotex ein smartes Shirt vor. Das erfasst beim Sport mittels winziger textilintegrierter Sensoren die Vitaldaten des Körpers mit medizinischer Genauigkeit und wertet sie aus. „Bislang war das extrem teuer und daher eher Leistungssportlern vorbehalten“, so Ambiotex-Gründer Florian Dennerlein. Richtig günstig sind die Ambiotex-Hemden auch nicht, inklusive TechUnit (eine kleine schwarze Box, die mit dem Shirt verbunden wird und die erfassten Daten verarbeitet) kosten sie um 250 Euro. Dann bemerke ich eine Frau mit auffälliger Kette. Die sei von Bellabeat, erklärt sie, und sehe nicht nur toll aus, sie messe auch ihr Schlafverhalten, verbrannte Kalorien und sogar die Abstände zwischen ihren Perioden-Zyklen. Die Wasserflasche in ihrer Hand ziert das gleiche Logo. „Kann die auch was?“ „Oh ja“, antwortet meine neue Bekanntschaft. „Sie überprüft, wie viel ich trinke, und eine dazugehörige App schickt mir regelmäßige Erinnerungen aufs Handy, bis ich mein Tagessoll erreicht habe.“ Ich bin begeistert – und ja, auch etwas beängstigt.

Zum Abschluss genehmige ich mir ein Proteinbier. Schmeckt fast wie echtes. Auf der Bühne hält gerade jemand einen Vortrag über den Sport der Zukunft, „Workouts werden mehr Freude bringen“, verspricht der Mann. Er könnte recht behalten. 

1 Begriff, der gerade in aller Munde ist: Digital Health

Kann das Smartphone bald präzisere Diagnosen stellen als ein Mediziner? Es gibt Menschen, die sich genau das von der Digitalisierung des Gesundheitswesens (Digital Health) versprechen. Fakt ist: Sie findet statt, siehe Elektronische Gesundheitsakte und Online-Sprechstunde.

Auf dem Fitnesssektor erhofft man sich von Digital Health eine stärkere Vernetzung der Trainingswelt mit der Gesundheitsbranche, z. B. eine engere Zusammenarbeit mit Krankenkassen und Versicherungen.



1 Foodtrend, über den wir uns wirklich freuen: Protein

Protein? Klar, wir haben verstanden, dass es wichtig ist, sportbegleitend ausreichend Eiweiß zu uns zu nehmen. Aber was diesen Trend jetzt spannend macht, ist, dass Protein immer mehr zum Hauptbestandteil in Genuss-Lebensmitteln, wie Eis (1) oder auch Bier (2) wird. Also Leckereien, um die Figurbewusste (obwohl es oft brutal schwerfällt) eigentlich einen Riesensbogen machen. Das Bier (von JoyBräu) ist alkoholfrei und enthält so viel Protein wie ein klassischer Eiweiß-Shake. Das Eis (von Protami) enthält den Zuckeraustauschstoff Xylit und 18 Gramm Protein.

1 FRAGE – 3 ANTWORTEN

Wie machen wir in zehn Jahren Sport?



BENJAMIN ROTH
(CEO – URBAN SPORTS CLUB)

„Flexibilität wird eine wichtige Rolle spielen. Ein-Studio-Verträge gehören dann der Vergangenheit an. Die Fitnesswelt wird zu einer Community, die es ermöglicht, immer und überall den Sport auszuüben, auf den man gerade Lust hat.“



BARBARA BECKER
(PILATES-EXPERTIN)

„Gemeinschaft bleibt wichtig! Erst durch eine Gruppe macht Sport richtig Spaß. Gegenseitige Motivation ist essenziell in einer Welt, die den Menschen durch Handys und Computer sowieso schon einsamer macht.“



SIMON GRÜNEWALD
(MANAGING DIRECTOR – GYMONDO)

„Das Sportangebot wird sich immer mehr dem spontanen Leben der Menschen anpassen. Den klassischen Yoga-Kurs wird es nicht mehr geben. Nach Lust und Laune das iPad schnappen und los geht's.“