

# TRAINING MIT DEM SMART PHONE LUST ODER LASTER?

Pro



## Claudio Zemp

*41 Jahre, Messfanatiker, macht keinen Schritt ohne sein Smartphone. Je reifer er sportlich wird, desto mehr setzt er auf technischen Support.*

Als Teamplayer treibe ich wenig Einzelsport. Aber mein Handy kommt immer mit, wenn ich mal allein laufen gehe. Die «Sporty Pal»-App ist mein treuer Trainingspartner. Gegenüber einem Menschen hat das Gerät viele Vorzüge: Es fällt nie aus, ist immer gut drauf und es führt ausgesprochen genau Buch über jedes Jota Leistung.

Ich gebe zu, ich bin datenfixiert. Aber ich habe im Sportlerleben gelernt, dass alles zählt. Kein Schritt darf verloren gehen. Deshalb geben wir uns in der WG auch gegenseitig Stilnoten, wie wir uns am Morgen begegnen. Alle machen mit, Wettbewerb im Alltag! Meine Spezialität ist die Yoga-Rolle vom Bett ins Bad. Damit hole ich mir oft einen Punkte-Vorsprung für den Tag. Erst dann gönne ich mir die Dusche, aber da trage ich schon die Helmkamera. Hygiene ist auch Sport, sie tut dem Körper gut.

Natürlich interessieren meine Daten niemanden. Dass das alles öffentlich sein muss, ist ein Problem. Es gibt auch kein Preisgeld für eher durchschnittliche Kilometerzeiten, selbst wenn man sie der Welt sofort mitteilt. Trotzdem bereue ich es schwer, dass es anlässlich der Höhepunkte meiner Athletenexistenz das Internet noch nicht gab. Die Topform meines Lebens hatte ich im Sommer 1993, auch wenn ich meine beste Zeit über 50 Yard Delfin vergessen habe. Schade!

Es geht im Sport ja nicht nur um Performance, sondern um Emotionen. Doch selbst die tollsten Momente sind weniger lustig, wenn man der Einzige ist, der sich daran erinnert. Ich habe im Baseball einmal einen Homerun geschlagen. Das war unglaublich. Selbst Roger Federer hätte das gesagt. Aber er hat es nicht mitgekriegt. Keine Kamera hat die Szene festgehalten. Deshalb werde ich auch mein nächstes Feldschiessen filmen. Lieber lasse ich den Pamir weg.

Kontra



## Thomas Borowski

*49 Jahre, treibt Sport ohne ständigen Blick auf Zahlen und Statistiken und zieht Menschen als Trainingsleitende einer App vor.*

Die Smartphone-Technologie bietet uns zugegebenermaßen in vielen Bereichen Vorteile. Auch ich mag Fotografieren mit dem Handy, schätze Googles rasche Antworten und fand dank Karten-Apps meinen Weg aus aussichtsloser Lage. Nur die Begeisterung fürs Smartphone als Trainingsbuddy teile ich beim besten Willen nicht. Call me old-fashioned, aber warum um Himmels willen muss man heute ständig die zurückgelegten Sportleistungen in der Community posten und dafür Kommentare sammeln? Falls es euch Endomondo-Verrückten da draussen noch niemand gesagt hat: Das bringt gar nix! Die meist mediokren Laufleistungen werden durch Öffentlichkeit keinen Deut besser.

Überhaupt, zählt Leistung denn heute nur in digitaler Form? Mir kommts beinahe so vor, wenn ich all die – an ganz bestimmt unbequemen Hüft- und Oberarmgurten – baumelnden Handys sehe. Da werden mit Herzfrequenzmessungen und «Progress Tracking» riesige Datenmengen gesammelt – und für was? Ich würde wetten, dass viele Hobbysportler keine Ahnung haben, was sie schlussendlich mit all diesen Informationen anfangen sollen, die ihnen ihr virtueller Coach aus Zahlen und Fakten in Tabellen und Onlineranglisten liefert. Deshalb mein Rat an alle Sport-App-Entwickler und -User: Lasst es doch sein!

Wer sich wie ich joggend und ohne technische Hilfsmittel (das geht tatsächlich!) durch den Wald geschwitzt, im Group Fitness nach Anweisungen einer realen Trainingsleiterperson gehampelt und beim Krafteraining mit echten Metallhanteln einen zünftigen Muskelkater geholt hat, der spürt am Ende des Tages: O Wunder, Sport ohne Smartphone funktioniert auch im 21. Jahrhundert tadellos! Zu Risiken und Nebenwirkungen konsultiert man bei Bedarf den eigenen Puls oder die Trainingsleitenden.