

Frankfurt, 02. April 2016



ÖKO-TEST Fitness-Apps

Trainer erwünscht

In der aktuellen April-Ausgabe hat ÖKO-TEST sechs Fitness-Apps genauer unter die Lupe genommen. Leider kann das Verbrauchermagazin kein Programm uneingeschränkt empfehlen. Kritikpunkte sind unter anderem, dass es zu Fehlbelastungen kommen kann, Übungen schlecht erklärt werden und es am Datenschutz mangelt.

Als günstige Alternative zum Fitness-Studio oder dem Personal Trainer sind Fitness-Apps zum Downloaden gerade sehr beliebt. Vor allem Anfänger hoffen, dank deren Hilfe schnell fit zu werden. Die Untersuchung, die Sportwissenschaftler, Sportstudenten und Datenschutzexperten für ÖKO-TEST durchgeführt haben, zeigt aber, dass die Programme allesamt Schwachpunkte haben: Durch die Anleitungen kann es zu Fehlbelastungen kommen und es fehlt der Trainer, der die Übungsausführung kontrolliert und solche Fehlbelastungen verhindert.

Der Test zeigt zudem, dass die Trainings über alle Apps hinweg in der Regel „kurz und knackig“ sind, so dass sich die Nutzer innerhalb kurzer Zeit auspowern. Anfänger können damit schnell überlastet sein. ÖKO-TEST kritisiert außerdem, dass teilweise die Übungen zu umständlich oder zu grob erklärt werden oder die Zusammenstellung der Übungen fragwürdig ist. So werden bei manchen Apps die gleichen Muskelgruppen hintereinander nur mit einer kurzer oder gar keiner Pause belastet.

Nutzer sollten aber auch in puncto Datenschutz auf der Hut sein. Die App Nike+ Training macht etwa unzulässige Einschnitte in die Rechte der Verbraucher, denn mit den Nutzungsbedingungen räumt man Nike das Recht ein, die nutzergenerierten Inhalte auch zu kommerziellen Zwecken zu verwenden. Solche Klauseln wurden Facebook bereits gerichtlich verboten.

Das ÖKO-TEST-Magazin April 2016 gibt es seit dem 31. März 2016 im Zeitschriftenhandel.



Fitness-Apps sind für Anfänger in der Regel ungeeignet.

Kostenloses Bildmaterial zum Download:
<http://presse.oekotest.de>