

Smartwatches, oder auch Wearables genannt, sind gerade für Breitensportler\*innen nicht mehr wegzudenken. Die einen nutzen ihre Uhr sehr umfangreich im Rahmen der Trainingssteuerung, andere einfach nur im Alltag, um zum Beispiel Benachrichtigungen von ihrem Smartphone zu erhalten. Wie hilfreich sind diese Smartwatches eigentlich im Sport? Welche Vorteile kann ich sinnvoll nutzen und an welcher Stelle sollten Sportler die gelieferten Daten hinterfragen?

### WELCHE VORTEILE BIETEN DIE SMARTWATCHES?

Smartwatches stellen eine Vielzahl an Messdaten bereit. Neben der Herzfrequenz können die Sportler\*innen beispielsweise ihr Stresslevel, das Schlafverhalten und den Grad der Erholung einsehen. In Verbindung mit Apps oder Onlineportalen lassen sich u.a. Informationen zur Leistungsentwicklung und Regeneration ablesen, sofern man als Breitensportler\*in die Fülle an Daten auch interpretieren kann.

### LIMITATIONEN

Kritisch hinterfragen sollte man die angezeigten Daten bezüglich der Messungsgenauigkeit, da diese durch einige Faktoren beeinflusst werden kann. Liegt beispielsweise die Smartwatch nicht eng genug am Handgelenk, kann sie die Daten nicht genau erfassen. Auch ein

# SMARTWATCHES MÖGLICHKEITEN UND RISIKEN FÜR DEN BREITENSport

unregelmäßiges Tragen oder Bewegungen können verfälschen und zu Fehlinterpretationen führen. Diese können den Sportler unter Umständen dazu veranlassen, übermäßig zu trainieren oder sich nicht ausreichend zu regenerieren. Die von einer App empfohlenen individuellen Trainingsbereiche sollten idealerweise durch eine Leistungsdiagnostik überprüft und gegebenenfalls angepasst werden.

### WELCHE RISIKEN LIEGEN IN DER NUTZUNG VON SMARTWATCHES?

Daten, die Smartwatches messen können, werden beim jeweiligen Hersteller gespeichert, um zum Beispiel Vergleichswerte für die User bereitzustellen. Wer sich gern den nötigen Schub Motivation abholen möchte und den Vergleich mit anderen nicht scheut, kann diese Informationen für sich nutzen. Manche Smartwatches bieten darüber hinaus Hinweise zu medizinischen Auffälligkeiten, wie beispielsweise Herzrhythmusstörungen (Arrhythmien). Diese Informationen ersetzen aber auf keinen Fall eine medizinische Untersuchung und Diagnose des Arztes.

