

DEXTRO ENERGY

Artikel aus diesem Projekt
sind mit Studien und
Fakten von
Sportwissenschaftler:innen
entstanden.

CHRIS HELEN KRAMER

Content Specialist
chris_helen.de
hello@chris_helen.de

DIE BESTEN FITNESS-APPS

SO STEIGERST DU DEINE PERFORMANCE

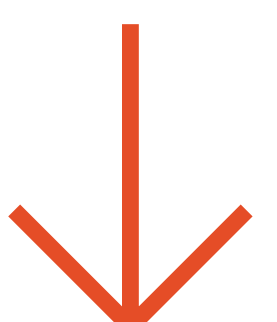
Auf der Suche nach einer Sportpartnerin, die immer an deiner Seite ist und dich motiviert? Dann ist eine Fitness-App genau das Richtige für dich. Die App begleitet dich bei jedem Training und jedem Wettkampf und trackt zuverlässig deine Performance. Sie zeigt dir deine Fortschritte und bringt dich dazu, dass du am Ball bleibst. Wichtig ist, dass du die beste Fitness-App für deine persönlichen Ziele findest. Wie das geht und was unsere Top 5 sind, liest du hier.

Gute Fitness-Apps zeigen dir, wie lange du gelaufen bist, welche Strecke du zurückgelegt hast und wie hoch dein Puls dabei ging. Die besten Fitness-Apps gehen noch einen Schritt weiter: Sie **spornen dich zu Höchstleistungen an**. Wie? Indem sie deine sportlichen Erfolge greifbar machen. Siehst du schwarz auf weiß, dass du von Woche zu Woche ein bisschen schneller wirst, willst du weiter trainieren. Du willst deine Rekorde immer wieder brechen und deine Grenzen überschreiten.



Für einen **zusätzlichen Motivationsschub** kannst du deine Leistung per Fitness-App in sozialen Netzwerken teilen. Feierst du hier deine Triumphe und misst dich mit anderen Sportler:innen, stachelt dich das an. Das zeigen auch Studien.

Eine Fitness-App ist aber mehr als nur eine digitale Animateurin. Sie trackt nicht nur dein Sportprogramm, sondern versorgt dich auch mit wichtigen Informationen. Sie gibt dir Ernährungstipps und erklärt dir zum Beispiel, warum Eiweiß für Sportler:innen wichtig ist. Außerdem hilft sie dir dabei, einen **abwechslungsreichen, individuellen Trainingsplan** aufzustellen. Was die besten Fitness-Apps noch können und worauf du bei der Wahl einer App achten solltest, erfährst du hier.



FITNESS-APPS: DAS SOLLTEN SIE LEISTEN

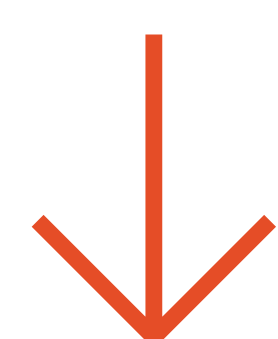
Möchtest du dir eine Fitness-App auf dein Smartphone laden, merkst du schnell: Die Fitness-App-Auswahl ist riesig. Da fällt es nicht leicht, sich für eine zu entscheiden. Mithilfe unserer Kriterien findest du eine App, **mit der du beim Training das Beste aus dir herausholst**.

Deine Fitness-App sollte ...

- dein individuelles Fitnesslevel abfragen.
- sich an deine Ziele, deine verfügbare Zeit und deine Sport-Routine anpassen lassen.
- dir das Teilen von Trainingserfolgen ermöglichen.
- fundiertes Wissen präzise und verständlich vermitteln.

Tipp: Achte beim Download auch auf das Kleingedruckte wie die Datenschutzerklärung und die AGB. Diese Angaben solltest du gründlich lesen. Nur so kannst du wissen, was mit deinen Daten geschieht oder wie die Bestimmungen zu deinem Abonnement geregelt sind.

Jetzt kann es losgehen – wir haben fünf Fitness-Apps getestet. Finde heraus, ob sie deinen Ansprüchen entsprechen.



LIVE ARTIKEL