

Endomondo: Die Smartphone-App als Personal Trainer

24.07.2015, 12:32 | Sport

Pressemitteilung von: *Endomondo*
Presseagentur: *Schlösser PR*

Nicht nur Stars haben einen Personal Trainer. Immer mehr Menschen trainieren unter einer persönlichen Anleitung, tracken ihren Trainings-Fortschritt, analysieren und optimieren ihre Leistung mit der Fitnessapp von Endomondo.

Mehr Sport machen, ein Ziel, das sich die meisten Menschen immer wieder setzen. Anfangs ist die Motivation zum Laufen, Radfahren oder Walken noch groß, doch nach ein paar Wochen sinkt der Spaß bedenklich und die Sporttasche verschwindet wieder unterm Bett. Mit einem Personal-Trainer, wie der Smartphone-App von Endomondo, bleibt die Motivation konstant.

Zu Beginn erkundigt sich Endomondo nach Daten wie Alter, Größe, Gewicht und dem zeitlichen Umfang des Trainings. Dann kann es losgehen. Endomondo ist mit Smartphones oder einer Vielzahl von Uhren und Sensoren integrierbar. Wie bei den Profis lassen sich so umfassendere Trainingsdaten, wie z.B. Strecke, Geschwindigkeit, Dauer oder Herzfrequenz anzeigen und speichern. Auf dieser Grundlage kann das Training optimiert werden.

Ist die Strecke zu kurz oder langweilig? Mit Echtzeit GPS-Tracking und Live-Karte kann das Training und die Position auf einer Karte verfolgt werden. Wer will kann die Freunde einladen, live dabei zu sein. So findet man zeitnah seine Lieblingsstrecke. Ist man das Training zu schnell angegangen und sollte lieber einen Gang zurückschalten, um Gelenke an die ungewohnte Belastung zu gewöhnen? Bereits in der kostenlosen Basisversion von Endomondo gibt der Audio-Coach nach jedem Kilometer Feedback zur Schnelligkeit und gelaufener Distanz. So lässt sich die Geschwindigkeit schon während des Trainings anpassen.

Nach dem Training kann man den Trainingsverlauf prüfen und mit den vorherigen vergleichen, inklusive Zwischenzeiten, der Strecke auf einer Karte, Kalorien- und Wasserverbrauch. Hier lassen sich sogar Fotos oder Kommentare hinzufügen und Freunde einladen. Mit Freunden oder Kollegen verbinden motiviert zusätzlich, besonders, wenn man Wettbewerbe oder Trainings-Herausforderungen stellt und gegeneinander antritt. Welche Daten bei Endomondo sichtbar sind, lässt sich in den Einstellungen zur Privatsphäre regeln.

In der Premium-Version von Endomondo können persönliche Trainingspläne erstellt werden. Passend zum eigenen Fitnesslevel und Laufziel. Und Ziel kann variieren. Manch einer möchte nur körperlich fitter werden, weil er das über längere Zeit vernachlässigt hat. Andere trainieren für ein sportliches Ziel: Steht der fünf Kilometer lange Firmenlauf an, der Halbmarathon oder Marathon? Ganz gleich, welches sportliche Motiv dahintersteckt, Endomondo aktualisiert den Plan automatisch, falls

man sich schneller oder langsamer verbessert. Auch effektive Intervalltrainings können geplant werden. Mit Hilfe von detailreichen Statistiken behält man die Übersicht über das Trainingsvolumen, persönliche Bestzeiten und das Abschneiden im Vergleich zu anderen Nutzern.

Über Endomondo

Die Sport- und Fitnessplattform Endomondo wurde im Jahr 2007 mit dem Ziel gegründet, Menschen zu motivieren aktiv zu werden und zu bleiben. Dabei stehen der Spaß am Sport und das Gemeinschaftserlebnis mit Bekannten und Freunden im Vordergrund. Nutzer können Workouts verschiedener Sportarten mittels GPS live aufzeichnen, analysieren und teilen. Endomondo ist auf allen gängigen mobilen Plattformen verfügbar und verbindet weltweit über 20 Millionen Athleten. Die Zentrale hat ihren Sitz in Kopenhagen, Dänemark. Geschäftsführerin ist Mitgründerin Mette Lykke. Das Unternehmen ist Teil von Under Armour Connected Fitness, der digitalen Plattform des US-amerikanischen Sportartikelherstellers Under Armour. Weitere Informationen unter www.endomondo.de.

News-ID: 863646 • Views: 816 (Stand: 09.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/863646/Endomondo-Die-Smartphone-App-als-Personal-Trainer.html>