

# FIT *for* LIFE



Fr. 12.50  
24. Jahrgang  
8/2020  
fitforlife.ch



Rück- und Ausblick  
**Schweizer Sportler  
im Corona-Jahr**

Gewichtskontrolle  
**So berechnen Sie  
Ihren Energiehaushalt**

Barkley Marathon  
**Der skurrilste  
Lauf der Welt**

Laufend hören  
**12 spannende  
Running-Podcasts**

Bereit für den Schnee

## DIE BESTEN APPS FÜR WINTERSPORTLER



## Erleuchtet durch die Dunkelheit

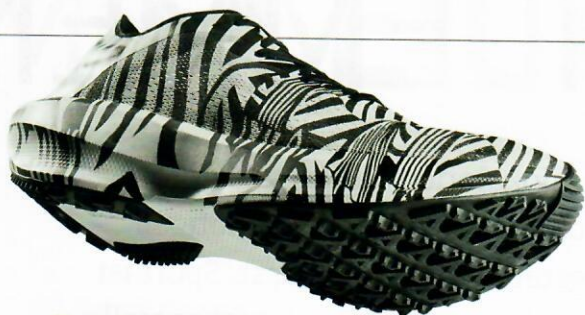
Sichtbarkeit ist vor allem für all jene Velofahrer entscheidend, die tagtäglich im Strassenverkehr zu Zeiten unterwegs sind, wo alles noch im Dunkeln liegt. Eine Leuchtweste erhöht neben guten Lichtern vorne und hinten die Sichtbarkeit massiv und ist zudem ein denkbar einfaches Hilfsmittel, um auf sich aufmerksam zu machen. Eine sportliche und leichte Signalweste ist die **Dark Jacket 1.1** von wowow. Sie besteht aus fluoreszierendem Material in auffallend gelber Farbe. Zusätzlich ist vorne an den Schultern und hinten im unteren Bereich stark reflektierendes Material angebracht, das auch beim

Tragen eines kleinen Rucksacks noch zum Grossteil sichtbar ist. Die seitlich dehnbare Weste ist mit einem winddichten Reissverschluss versehen, auf der Rückseite befinden sich drei Taschen zum Verstauen von Verpflegung und dergleichen. Wichtig: Wer die Weste über der sportlichen Winterbekleidung tragen will, sollte sie mindestens eine Nummer grösser wählen (über einer Jacke sogar zwei Nummern grösser), damit sie nicht zu eng ist. Kostenpunkt: Fr. 44.90. [www.veloplus.ch](http://www.veloplus.ch)



## Nie mehr atemlos

Die Leistungsfähigkeit unserer Atmung und eine starke Zwerchfellmuskulatur haben direkten Einfluss auf die körperliche Fitness und sportliche Leistungsfähigkeit. Ein gezieltes Atemtraining hilft neben Sportlern auch Menschen, die (mit Maske) unter Kurzatmigkeit im Alltag beim Treppensteigen oder Wandern leiden. Das interaktive Atemtrainingsystem **AIROFIT** verhilft mit wenig Zeitaufwand täglich zu besserer Leistungsfähigkeit. Das System verbindet eine kompakte Hardware mit einer intelligenten App und bietet über 20 Trainingsprogramme und Tests. Über die Sensorik gibt es ein Echtzeit-Feedback. Kostenpunkt: Fr. 299.– [www.airofit.com](http://www.airofit.com), [www.stolutions.net](http://www.stolutions.net)



## Schnell wie ein Zebra

Obwohl die Mehrheit der Hobbyjogger heute langsamer unterwegs ist als noch vor 30 Jahren und viele vor allem aus Freude am Erlebnis joggen, besitzen leichte und schnelle Hightech-Laufschuhe eine hohe Anziehungskraft, nicht zuletzt dank der inszenierten Sub-2-Läufe von US-Gigant Nike. Immer mehr Hersteller setzen bei Speed-Schuhen zunehmend auf Carbon, welches mit einem Katapulteffekt für schnelle Zeiten sorgen soll, und dies auch auf langen Distanzen. Wenn Sie nicht nur so schnell, sondern auch so auffällig wie ein Zebra durch die Gegend rennen möchten, bietet sich der neue **CTM Ultra Carbon** von Craft an. Laut Eigenwerbung ein Schuh für (Ultra-)Läufer, die «nichts weniger als das Beste wünschen». Erhältlich ist der schwarz-weiße Hingucker ab Januar 2021 zum Preis von rund 250 Euro. [www.craftsportswear.ch](http://www.craftsportswear.ch)

## Waschbares Smart-Shirt

Der Markt an Textilien mit integrierter Elektronik, sogenannte Textil-Wearables, wird immer grösser. Wer ohne Uhr oder Brustgurt seine Vital- und Bewegungsdaten ermitteln will, dem eröffnen sich mit dem waschbaren **Smart-Shirt von QUS-Sports** neue Möglichkeiten. Ob individuell oder im Teamsport: Die in Österreich hergestellte QUS-Textilsensorik setzt neue Massstäbe im Body-Monitoring, der Leistungs- aber auch Schlaf- und Regenerationsanalyse. Herzstück ist die nur

18 Gramm leichte Elektronik, mit der bis zu 4000 Stunden Daten wie Herzfrequenz, Herzratenvariabilität, Atemfrequenz, Kalorienverbrauch, Beschleunigung oder via GPS Geodaten aufgezeichnet werden. Mit Bluetooth werden die Daten an die kostenlose QUS-App und zusätzlich an ein detailliertes Web-Dashboard (im Team-Monitoring) übertragen. So viel Hightech am Körper hat seinen Preis, das Smart-Shirt kostet 398 Euro. [www.qus-sports.com](http://www.qus-sports.com)

