

Schwimmen und Radfahren mit der Apple Watch

Verschiedene Aktivitäten in der Workout App in watchOS

Willem L. Middelkoop
Sep. 27, 2018



Diesen Monat hat Apple eine neue Apple Watch Serie herausgebracht und ein Update für watchOS veröffentlicht. Der Fokus der Smartwatch richtet sich immer mehr auf Gesundheit und Fitness. Das hat mich neugierig gemacht: Wie gut funktioniert die Apple Watch bei verschiedenen Aktivitäten?

Radfahren und Schwimmen

Für diesen Test habe ich eine Apple Watch + Nike verwendet, das sportlichste Modell, das erhältlich ist. Aber alle Apple Watches sind in ihrer Gesundheits- und Fitnessfunktionalität identisch. Da ich ein kleiner Daten-Nerd bin, habe ich einen weiteren Tracker an meinem Handgelenk befestigt, um Daten vergleichen zu können.



Doppeltes Tracking im Namen der Wissenschaft: Biostrap und Apple Watch an meinem Handgelenk

Anstatt Apps von Drittanbietern zu verwenden, habe ich mich für die integrierte Apple Workout-App entschieden. Als ich frühere Modelle der Apple Watch getestet habe, fand ich, dass ihr Funktionen fehlten. Aber seit Apple watchOS aktualisiert hat, hat sie sich zu einem sehr leistungsfähigen Aktivitätstracker entwickelt. Da ich gerne schwimme und Rad fahre, habe ich beschlossen, die Uhr mit ins Wasser und auf eine Fahrt zu nehmen.

Radfahren mit der Apple Watch

Radfahren mit der Apple Watch ist einfach. Tragen Sie einfach die Uhr, tippen Sie in der Workout-App auf „Radfahren starten“ und legen Sie los! Sie benötigen keine externen Sensoren (wie Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Herzfrequenz), die Watch bietet alles, was für die Aktivitätsanalyse benötigt wird.

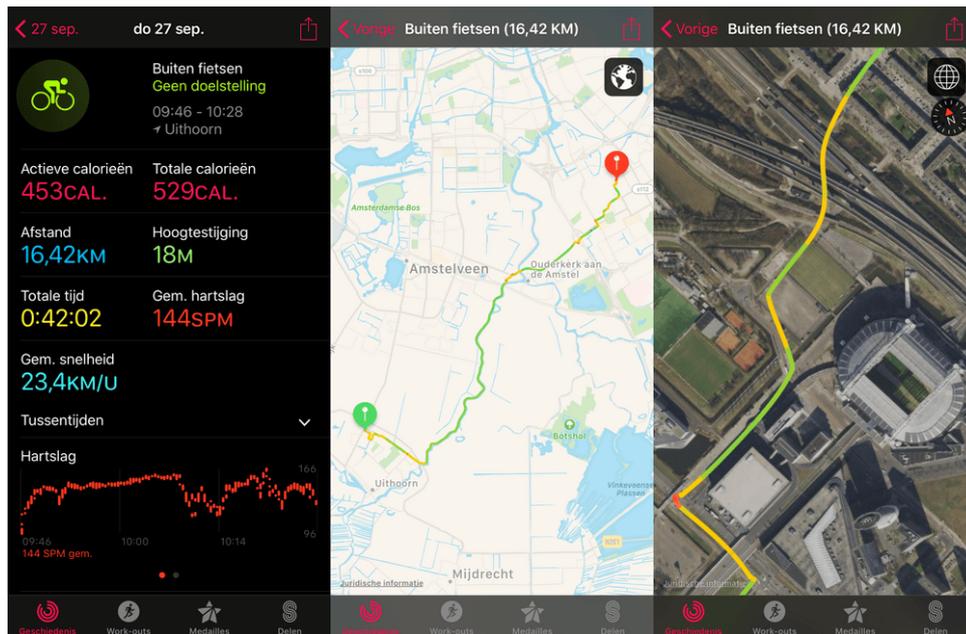


Radfahren mit der Apple Watch

Die Watch fühlt sich gut am Handgelenk an, das Silikon-Sportarmband ist sehr bequem. Besonders die Apple Watch-Modelle aus Aluminium sind sehr leicht am Handgelenk - was beim Training angenehm ist. Während der Fahrt halten Sie die Augen auf die Straße gerichtet - die Uhr führt ihre Analysen im Hintergrund durch. Wenn Sie während des Trainings auf Ihre Uhr schauen, wird Ihnen eine Zusammenfassung des aktuellen Fortschritts angezeigt.

Fahrtendaten

Nachdem Sie Ihre Fahrt beendet haben, stoppen Sie die Trainingseinheit in der App. Die Daten werden automatisch mit Ihrem iPhone synchronisiert, wo Sie Ihre Leistung im Detail analysieren können.



Radfahren mit der Apple Watch mithilfe der Workout-App

Sie können Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz, Fahrtdauer, Kalorien und Herzfrequenz sehen. Mir gefällt das Herzfrequenzdiagramm, da es die Intensitätsschwankungen während meiner Fahrt deutlich widerspiegelt. Es bietet Ihnen auch die Möglichkeit, Ihre Route auf einer Karte anzuzeigen. Ein (sehr) schönes Detail ist die Farbe meines Weges, grün zeigt schnelles Radfahren an, rot langsames Radfahren. Wenn Sie versuchen, Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit zu verbessern, können Sie so schnell erkennen, wo Sie langsam sind.

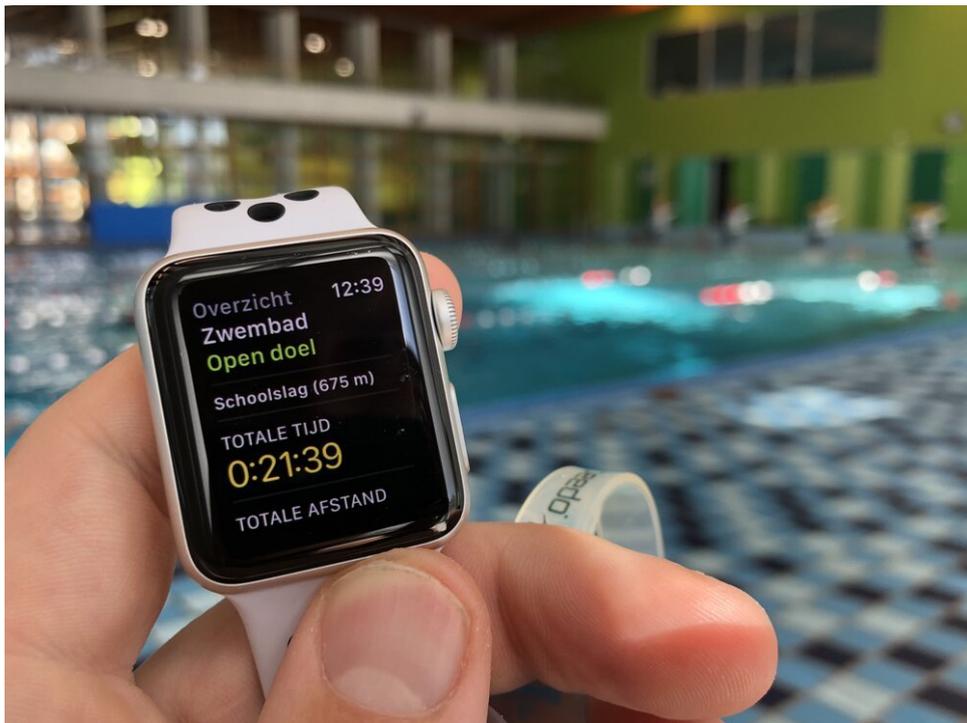
Schwimmen mit der Apple Watch

Das Training im Schwimmbad mit der Apple Watch ist ebenfalls einfach. Bevor Sie ins Wasser springen, starten Sie eine Schwimmtrainingseinheit. Dadurch wird automatisch der wasserdichte Modus aktiviert, der die Touchscreen-Interaktion deaktiviert (da dies mit nassen Fingern etwas problematisch ist). Sie können die Länge des Schwimmbeckens eingeben, was der Uhr hilft, Ihren Schwimmstil zu analysieren.



Schwimmen mit der Apple Watch (aufgenommen mit dem iPhone)

Nachdem Sie Ihr Schwimmtraining beendet haben, drehen Sie die digitale Krone der Watch, um den wasserdichten Modus zu deaktivieren. Die Watch gibt einen Ton von sich und stößt überschüssiges Wasser aus ihren Lautsprechern. Dies ist wirklich eine einfallsreiche Methode, um dies zu ermöglichen, ein Hoch auf die Apple-Ingenieure.



Apple Watch Übersichtsbildschirm nach dem Schwimmen

Auf Ihrer Apple Watch wird Ihnen nach dem Schwimmen eine Zusammenfassung angezeigt. Sie können sehen, wie oft Sie durch das Becken geschwommen sind, einschließlich der Gesamtstrecke.



Schwimmen mit der Apple Watch mithilfe der Workout-App

Mit Ihrem iPhone können Sie die Schwimmeinheit im Detail analysieren. Die Apple Watch synchronisiert die Schwimmdaten automatisch, sobald sie wieder in Reichweite Ihres Telefons ist. Sie müssen Ihr Telefon nicht in die Nähe (oder ins) Schwimmbad bringen. Es ist erstaunlich, dass die Watch in der Lage ist, Herzfrequenzanalysen im Wasser durchzuführen. Mithilfe der Gyrosensoren kann sie meinen Schwimmstil und die Dauer genau identifizieren, einschließlich der kleinen Pausen, die ich zwischen den Schwimmeinheiten eingelegt habe.

Fazit

Die Apple Watch ist nur ein winziges Gerät an Ihrem Handgelenk, aber sie verfügt über so viel Computer- und Analyseleistung. In Kombination mit dem iPhone ist sie ein fantastischer Sportbegleiter.

Was mich erstaunt, ist die Vielseitigkeit. Ich habe dieselbe Apple Watch zum Schwimmen und Radfahren verwendet. Man braucht keine speziellen Fahrradcomputer mehr für anständige Fahrdaten. Ich bin wirklich beeindruckt von der Fähigkeit der Watch, meine Bewegungen unter Wasser zu verfolgen.

Die Messung der eigenen Leistung kann ein Motivationsfaktor beim Training sein. Sie ermöglicht es Ihnen, Fortschritte zu verfolgen und motiviert Sie, die Extrameile zu gehen. Es ist gut, jetzt bewegen Sie sich!

Update zum Radfahren mit der Apple Watch:

Sehen Sie sich meinen anderen Beitrag über die Verwendung [der Apple Watch als Fahrradcomputer](#) an.