

## Kalenderwoche 35/2019 - Asthma - Fitnessstrainer am Handgelenk

### **Fitnessstrainer am Handgelenk**

Immer mehr Menschen nutzen Schrittzähler und Fitnessstracker. Während manche ihre Aktivitäten, Puls und verbrauchte Kalorien akribisch vermessen, halten andere das für unnötigen Schnickschnack.

Aktuelle Untersuchungen zeigen aber, dass solche Anwendungen wie Apps oder Fitnessarmbändern zu mehr Sport motivieren können. Sie helfen dabei dran zu bleiben und motivieren, auch im kleinen Wettkampf mit Freunden und Familie mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Davon können auch Menschen mit Asthma profitieren.

Hier die Studien im Detail:

- [Schrittzähler motivieren zu mehr Sport](#)
- [Auch ohne Trainer effektiv: Sport bei Asthma](#)