

# Fitness Apps

by Patric - Freitag, Februar 21, 2014

<http://derfitness.guru/fitness-apps/>

Inhalt

1. [Runtastic Pro App](#)
2. [Runtastic Six Pack](#)
3. [Runtastic Push-Ups Pro](#)
4. [Runtastic Squats Pro](#)

Ja, viele Dinge im Leben braucht man nicht wirklich. Letztlich kann man auch mit reinem Wasser ganzjährig einen ausgezeichneten Flüssigkeitsstatus halten. Aber es gibt auch andere Getränke, die manchmal einfach nur Spaß machen oder sogar gegenüber purem Wasser echte Vorteile bringen!

Und genau so ist das mit vielen Gadgets und Tools zum Thema Fitness. Einige Sachen bringen echten Mehrwert, andere Dinge machen Freude und sorgen somit für Motivation. Man bleibt am Ball! Und das ist doch genau das, was wir wollen.



## **Runtastic Pro App\***

Mit Runtastic PRO (*iPhone, iPod Touch oder iPad*) kannst Du Deine Geschwindigkeit, Pace, Distanz, Kalorien aufzeichnen und mit deiner letzten Performance oder mit Freunden vergleichen. Du kannst Deine Fortschritte überblicken und Dich so zu noch besseren Leistungen motivieren. Die App funktioniert am besten für die Aufzeichnung von Outdoor-Aktivitäten. Insgesamt ein tolles kleines Programm zu einem sehr kleinen Preis!

## **Runtastic Six Pack\***

Eingeweihte wissen, einen Bauch bekommt man nicht mit Bauchtraining wieder weg. Dennoch ist ein regelmäßiges Training der Körpermitte (Core – Kern) die Basis für Stabilität bei vielen anderen Übungen. Wenn Du eine schwache Körpermitte hast, kannst Du Deine Kraft im Oberkörper nicht optimal einsetzen. Runtastic Six Pack zeigt die Übungen im Video und versteht es geschickt zu motivieren. Außer vielleicht einer Gymnastikmatte benötigen Du kein Equipment!

## **Runtastic Push-Ups Pro [\\*](#)**

Liegestütze sind keineswegs out. Man nennt sie jetzt Push-Ups und sie sind ein wesentlicher Bestandteil des modernen Bodyweight Trainings. Schaffst Du es, mit Hilfe der App die magische Grenze der 100 Liegestütze am Stück zu brechen? Es hat tatsächlich jemand geschafft, in einem Jahr sagenhafte 500.000 Liegestütze zu machen. Der Sportfreund ist Mitte 50 und sieht fittastisch aus!

## **Runtastic Squats Pro [\\*](#)**

Mit Squads (*Neudeutsch für Kniebeuge*) zum Traumhintern. So könnte man das Moto dieser App nennen. Auch sie wird dich motivieren und dafür sorgen, dass Du stramme Beine bekommst ?

---

Copyright 2014-2017 Der Fitness Guru