

# Schrittzähler

ausgewählte Apps sowohl für Android und iOS

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, mindestens 10.000 Schritte am Tag zurückzulegen.

Mit einer Pedometer-App können Sie prüfen, wie nah Sie an diesen Wert herankommen.

Zugleich schaffen ambitionierte Ziele einen Ansporn, sich mehr zu bewegen.

---

## Google FIT

Auf Android-Geräten ist Google Fit die Ideallösung: Durch die enge Verzahnung mit dem hauseigenen Betriebssystem ist ein besonders akkurater und zugleich energiesparender Betrieb möglich. Google Fit steht allerdings auch für iOS zum Download bereit.

- Beim ersten Start der App fordert Google auf, Angaben zum eigenen Geschlecht und Alter zu machen. Zudem werden Ihre Größe und Ihr Gewicht in der App eingetragen.
- Anhand dieser Angaben errechnet die App die zurückgelegte Strecke und Ihren Kalorienverbrauch aus der Schrittzahl. Hierfür kommen auch GPS-Daten zum Einsatz, sodass Sie Ihre Routen auf einer Karte ansehen können.
- Um Sie zu weiteren Workouts zu motivieren, können Sie sich verschiedene Ziele setzen.
- Dazu zählen etwa die Anzahl der Minuten, die Sie in Bewegung sind und sogenannte "Heart Points". Einen solchen erhalten Sie für anspruchsvollere Aktivitäten wie das Rennen oder Fahrradfahren.
- Falls Sie einen Fitness-Tracker haben, erlaubt Google Fit Ihnen auch die Schlafüberwachung und Auswertung der Pulsdaten.
- Alle Daten werden mit Ihrem Google-Konto synchronisiert und stehen auf allen Geräten bereit, auf denen Sie angemeldet sind.

## Schrittzähler – Kostenloser Aktivitätstracker

Die App "Schrittzähler - Kostenloser Aktivitätstracker" ist ein Schrittzähler, der vor allem mit seiner modernen Oberfläche überzeugen kann. Sie ist sowohl für Android als auch für iOS verfügbar.

- Anfangs geben Sie einige Angaben zu Ihrer Person ab, damit die App verbrannte Kalorien und die zurückgelegte Strecke errechnen kann.
- Es ist sowohl GPS-Tracking möglich als auch das Tracking über den Schrittsensor des Smartphones.
- Durch Abzeichen, die Sie sich verdienen können, bleiben Sie stets motiviert. Des Weiteren erhalten Sie immer einen Bericht des Tages, der Ihnen ein Überblick über Ihre Aktivitäten gibt.
- Eine Synchronisierung mit Google Fit ist möglich.