

22.09.2010 – 15:24 Uhr

## Body-Motion - Der 4-Minuten-Fettweg-Trainer jetzt auf dem iPhone



Bern (ots) -

- Hinweis: Bildmaterial steht zum kostenlosen Download bereit unter: <http://www.presseportal.ch/de/pm/100001341> -

Unerwünschte Röllchen an Bauch und Hüfte, kniefende Lieblingsjeans ... Probleme dieser Art sind vielen von uns nur allzu bekannt - und eigentlich wissen wir alle: Überschüssigen Pfunden ist auf Dauer nur beizukommen, indem man sich mehr bewegt. Doch woher die Zeit dafür nehmen, wenn nicht stehlen?

Eine Kooperation des Berner IT-Unternehmens GARAIO Technology Lab hat sich nun dieser Thematik angenommen und in Zusammenarbeit mit dem Personal Trainer Andreas Lanz (Tatkraft Creative Training) eine App fürs iPhone erstellt, mit der mit einem täglichen Trainingsaufwand von nur 4 Minuten bereits überraschende Ergebnisse erzielt werden können.

Ab sofort ist die App im iTunes-Store erhältlich - zum Preis eines Espresso's (CHF 3.30).

Die App "Body Motion" ([www.fit-your-body.com](http://www.fit-your-body.com)) enthält hierzu drei verschiedene Funktionen, die speziell aufeinander abgestimmt sind: Einfach auszuführende Übungen, einen Intervall-Timer nach Tabata-Protokoll und die einmalige Bewegungserkennung, mit welcher die Anzahl Wiederholungen erkannt und protokolliert werden können.

Besonders hervorzuheben ist die Bewegungserkennung - ein Novum in der Welt der iPhone Apps. Ähnliche Konzepte kennt man bisher von Spielkonsolen und Geräten im professionellen Bereich, welche beispielsweise die Sprungkraft oder die Geschwindigkeit messen. Mit "Body Motion" ist nun kein zusätzliches Gerät mehr nötig - ein iPhone oder ein iPod Touch genügen. Zudem muss das Gerät nicht am Körper befestigt werden, damit die Bewegungen erkannt werden. Man hält es einfach gemäss Anleitung ans Bein oder für die Bauchübung an die Brust.

Das dem Intervall-Timer zugrundeliegende Tabata-Protokoll stammt

aus einer Studie von Dr. Izumi Tabata, welche 1996 erstmals veröffentlicht wurde. Mit diesem intensiven Intervalltraining werden mit einem Zeiteinsatz von nur 4 Minuten maximale Trainingseffekte im Bereich der aeroben und aneroben Kapazität, sowie der Fettverbrennung erzielt. Ergebnisse, die mit konventionellen Trainingsmethoden wesentlich mehr Zeit in Anspruch nehmen würden.

Das Angebot von "Body Motion" beschränkt sich momentan auf vier Übungen, weitere sind bereits in Planung.

Kontakt:

GARAI0 AG  
Thomas Garaio  
Head of Interaction Lab  
Laupenstrasse 45  
Postfach 6249  
3001 Bern  
Mobile: +41/79/300'20'09  
E-Mail: thomas.garaio@garaio.com  
Internet: <http://www.fit-your-body.com>

#### Medieninhalte



*"Body-Motion" - Der 4-Minuten-Fettweg-Trainer jetzt auf dem iPhone: <http://www.fit-your-body.com> . Ab sofort ist die App im iTunes-Store erhältlich - zum Preis eines Espresso's (CHF 3.30). / Weiterer Text ueber ots und auf <http://www.presseportal.ch>. Die Verwendung dieses Bildes ist fuer redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veroeffentlichung unter Quellenangabe: "obs/GARAI0 Informatik AG."*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100001341/100610718> abgerufen werden.