



Schlapp- machen gilt nicht

FIORITO

Auf der Liste der Lieblingssportarten eingefleischter Computeranwender dürfte das Surfen im Internet ganz oben stehen. Wenn Sie aber tatsächlich etwas für Ihren Körper tun wollen, kann der PC mit Fitneßprogrammen gute Hilfestellung leisten.

Der PC-Freak an sich ist ein merkwürdiges Wesen. Während seine Freunde ihre Körper im Fitneßcenter stählen oder im Squash-Court wie wild auf einen kleinen Gummiball einprügeln, verkrümmen sie höchstens ihre Wirbelsäule, um die Texte auf dem Bildschirm nur ja richtig ins Auge zu fassen.

Gerade das Arbeiten am PC führt oft zu massiven Verspannungen im Schulterbereich. Zudem trainieren sich Anwender, die Sport nur am Monitor betreiben, nicht gerade körperliche Fitneß und Ausdauer an. Der Verlust an Zeitgefühl, der viele PC-Besitzer übermannt, sobald sie vor dem Bildschirm Platz nehmen, verstärkt die negativen Auswirkungen. Die

Stunden schwinden dahin, während der Anwender den Text oder die Grafik noch verfeinert. Da verhärtet sich die Nackenmuskulatur, da tränen die Augen. Eine Pause täte not – was für eine wunderbare Gelegenheit für Computerspielchen, sagt sich der User.

Einige Firmen hoffen, mit speziellen Fitneßprogrammen die Aufmerksamkeit der unsportlichen Klientel zu wecken. Sie führen Gymnastikvideos zum Nachmachen vor und predigen per Sprachausgabe, wie wichtig es ist, wenigstens für fünf Minuten Augen und Muskeln im Büro mit vorgegebenen Übungen zu entspannen. Die diversen Multimediatitel, die in jüngster Zeit erschienen sind, können

natürlich den Besuch in einem Fitneßstudio nicht ersetzen; auch den wesentlich preiswerteren Fitneßvideos haben sie wenig entgegenzusetzen.

Wer jedoch den ganzen Tag im Büro sitzt, hat keine Zeit, ein Studio aufzusuchen oder seinen Chef darum zu bitten, den Firmen-Videorecorder im Konferenzraum zweckentfremden zu dürfen. Da ist es schon praktikabler, schnell eine CD-ROM ins Laufwerk zu schieben und sich vom PC zeigen zu lassen, wie man sich von der Arbeit mit dem PC entspannt. Das klingt zwar widersprüchlich, aber es funktioniert, wenn die richtige Scheibe zur Hand ist.

Wie überall auf dem Markt der CD-ROM-Titel gibt es auch auf diesem Gebiet viel Licht und Schatten. Einige Titel halten, was sie versprechen, andere sind ihr Geld nicht wert. Nach einer harten Trainingsstunde vor dem Bildschirm zeigt CHIP die besten Neuerscheinungen.

Bodyfit – Der Weg zum perfekten Körper

Bodyfit ist ein recht teurer Titel, der sich vor allem an Sportler wendet, die ihre Fitneß fast schon fanatisch betreiben und jeden Fortschritt akribisch festhalten. So lassen sich die verschiedenen Übungen des Programms erst dann aktivieren, wenn sich der Anwender mit all seinen persönlichen Daten angemeldet hat – vorher führt ein Mausklick auf den entsprechenden Button zu keinem Resultat.

Echte Sportler steigen auch nicht sofort in die Trainingsbausteine ein, sondern messen erst einmal ihre Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. *Bodyfit* stellt für diese Expertisen kleine Übungen zur Verfügung, die zu drei verschiedenen Resultaten führen können. Nachdem der angehende Meistersportler ein paar Minuten benötigt hat, um die unübersichtliche Bildschirmseite zu erfassen und die vielen Texte durchzulesen, kreuzt er einen der drei Punkte an und wartet gespannt auf das Ergebnis.

Bestätigt oder frustriert geht es weiter zum nächsten Modul, das einen ganz



Folterkammer: Im Trainingslexikon von *Bodyfit* werden alle benötigten Gerätschaften vorgestellt

individuellen Trainingsplan zusammenstellt. In einem Pull-down-Menü wird erst ein Thema für den Plan gewählt, etwa Ausdauer, Beweglichkeit oder Kraft. Ein zweites Pull-down-Menü stellt dann die zugehörenden Übungen vor. Beim Baustein Ausdauer sind dies etwa die

Übungen Fahrradfahren am Ergometer, Rudern an der Rudermaschine oder Treppensteigen am Stepper. Ausführliche Texte erklären die Übungen; zusätzlich lassen sich Körperbilder mit einer Übersicht der beanspruchten Muskeln abfragen.

Per Mausklick wird eine Übung in den Trainingsplan übernommen. Wer möchte, legt an dieser Stelle auch noch die Dauer der Übung in Minuten und die dabei zu erzielende maximale oder minimale Pulsfrequenz fest. Aus dem Hauptmenü heraus lassen sich derart zusammengeschweißte Übungen schnell aufrufen. Die Videos sind kurz, dafür aber hochauflösend und deutlich vertont – ein echter Vorteil gegenüber dem bhv-Titel „Optimal in Form – PC Workout“. Richtige Sportler laden anschließend ein Modul, das sich genau merkt, wie oft der Anwender die Hantel gestemmt oder



die Liegestütze geschafft hat. Um den Fortschritt zu erfassen, speichert ein weiteres Modul 14 verschiedene Körperwerte wie das aktuelle Gewicht oder den derzeitigen Brustumfang in Zentimeter.

Zeigen die Übungen Gerätschaften, die der Sportler noch nicht kennt, so ruft er das Trainingslexikon in Form einer Windows-Hilfedatei auf. Es stellt die verschiedenen Geräte und Hilfsmittel in Wort und Bild vor und führt zugleich in die Bedeutung von Fachbegriffen wie „Abfälschen“ oder „Isolationsübung“ ein. Ein Ernährungsplaner mit angehängtem Lexikon gehört ebenfalls zum Lieferumfang der Software.

Keine Frage, die Übungen und Texte von Bodyfit wirken kompetent und einleuchtend. Nicht umsonst steht „Bodylife“, ein Fachmagazin für Fitneßfragen, Pate für diesen Titel. Bodyfit verfehlt aber trotzdem seine Klientel. Normale PC-Anwender ohne Sportausgleich können das Programm nicht nutzen, weil ihnen zum großen Teil die erforderlichen Gerätschaften fehlen. Außerdem wollen die meisten es auch nicht gleich maßlos mit dem Sport übertreiben. Und die echten Fitneßbesessenen gehen lieber weiterhin ins Studio, um vor Ort zu trainieren, als sich die Geräte ins Arbeitszimmer vor den PC zu holen. Das beiliegende Buch

ist gut gemeint, besteht aber zur Hälfte nur aus Blankoformularen für ein Trainingstagebuch, die man sich genauso gut auch hätte ausdrucken können.

CHIP meint: *Bodyfit* ist ein aufwendig gestaltetes Fitneßprogramm, das vor allem Sportprofis anspricht. Um Bodyfit richtig einzusetzen, sollte der Anwender immer einen Laptop mit dem Programm dabei haben.

Anbieter: Data Becker,
40223 Düsseldorf
Preis: ca. 100 Mark

Fit zu Hause

Kompetente Informationen zum Thema Fitneß, zeigt die ambitionierte CD-ROM *Fit zu Hause*. Herausgeber Frank Klimek hat sich der tatkräftigen Unterstützung der Miß International Anja Schreiner und des deutschen Meisters des IFBB Germany Jürgen Hübner versichert, um die angebotenen 30 Minuten Video und die 200 Fotos stilecht umzusetzen. Für die fachkundige Aufbereitung des Stoffes stand Prof. Dr. med. Friedhelm Beuker zur Verfügung.

Bereits das Menü der Windows-Software weiß zu überzeugen. Da ist das berühmte Körperbild von Leonardo da Vinci zu sehen, das den Goldenen Schnitt der Natur verdeutlichen soll. Mit der Maus fährt der Anwender über die verschiedenen Körperpartien, um auf diese Weise das Übungsprogramm abzufragen.

Steht der Anwender etwa kurz davor, über der Tastatur zusammenzubrechen, weil sich der Nacken vor lauter Überanstrengung verkrampft hat, so verspricht der Menüpunkt »Schultermuskulatur« Linderung. Vom Beinbeuger über die Gesäßmuskulatur bis hin zum Armstrecker lassen sich fast alle wesentlichen Muskeln per Mausklick anwählen, um ein Übungsprogramm abzufahren.

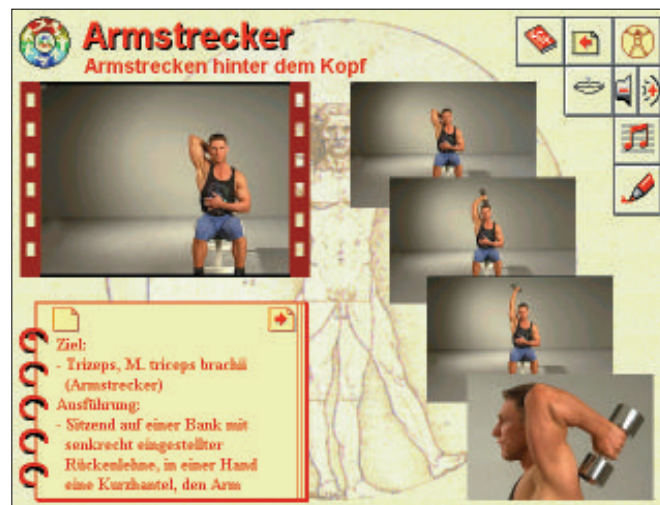
Neben dem Bild sind zusätzlich zwei Sinnbilder platziert, die Anregungen zu Dehnübungen auf den Schirm bringen. Das Programm berücksichtigt, daß Frauen und Männer unterschiedlich gebaut sind: Auf Knopfdruck schaltet es von einem Übungsblock zu einem anderen um: Auf diese Weise können Frauen und Männer ihre ganz spezifischen Trainingsprogramme abfragen.

Zu jeder Muskelpartie stehen gleich mehrere Übungen zur Verfügung. Beim Punkt »Rückenmuskulatur« sind dies etwa die Trainingseinheiten Kreuzheben,

Rudern vorgebeugt, Schulterbrücke, Rudern vorgebeugt einarmig und Oberkörper aufrichten. Zu jedem Trainingsblock liegt ein begleitender Text vor, der erst die beanspruchten Muskelpartien benennt, dann das genaue Procedere beschreibt. Zum Schluß weisen die Erläuterungen auf mögliche Haltungsfehler

werden gespeichert und bei Bedarf auch grafisch ausgewertet. Um diesen Baustein abzuschließen, lassen sich zwei alternative Übungsabläufe programmieren, die Gymnastiken für die verschiedenen Körperteile aneinanderreihen.

Zur körperlichen Ertüchtigung gehört auch die richtige Ernährung. Der Ernährungsberater von *Fit zu Hause* gestattet es, einen individuellen Tagesplan aus einer Liste vorgegebener Speisen zusammenzustellen. Anschließend zeigt eine Balkengrafik die Verteilung von Fetten, Proteinen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen in den Mahlzeiten an und gibt Laut, wenn die Zusammenstellung der Nahrung doch etwas zu fettlastig ausfällt. Ein Lexikon des Knochenbaus und der



Wahrhaft multimedial: Alle Übungen werden als Text, in einem Bilderreigen und in einem vertonten Video vorgestellt

hin, die den erwünschten Effekt einer Trainingsübung ins Gegenteil verkehren können.

Zwei bis fünf gestochen scharfe Fotos, die sich mit einer Lupenfunktion auch vergrößern lassen, illustrieren den Text. Wer möchte, startet zusätzlich ein hochauflösendes und mit passender Musik untermaltes Video.

Der Trainingsplan dieser CD ist ausgefeilt, berücksichtigt er doch von verschiedenen Personen das Gewicht und schließlich über ein Dutzend Körpermaße (Brustumfang, Bauchumfang, Oberschenkelumfang etc.). Die Daten

Muskulatur mit vielen bunten Schaubildern trägt abschließend zum besseren Verständnis zum Aufbau und der Funktionsweise des Körpers bei.

CHIP meint: *Fit zu Hause* macht einen kompetenten Eindruck und hilft vor allem mit dem Trainingsplaner und dem Ernährungsberater dabei, die eigene Fitneß zu erhöhen.

Anbieter: Directmedia,
12279 Berlin
Preis: ca. 80 Mark

Rückenschule goes Multimedia!
Jeder zweite Patient beim Orthopäden klagt über Rückenschmerzen. Schuld daran sind nicht nur mangelnde Bewegung und daraus resultierend eine verkümmerte Ausbildung der stützenden

Rückenmuskulatur, sondern auch eine falsche Hebetechnik und vor allem das stundenlange gekrümmte Sitzen auf dem Schreibtischstuhl.

Da kommt dieser kurios klingende Titel gerade recht. Er nutzt das Fachwissen der Präfilax-Gesundheitsschule, um in 140 Videosequenzen gut und gerne 50 Übungen vorzustellen, die sich schnell in einer Arbeitspause ausführen lassen. Die Übungen sind pfiffig gestaltet und arbeiten oft mit einfachen und preiswerten Hilfsmitteln wie dem Sitzball, der sich in immer mehr Büros als orthopädisch sinnvolle Sitzgelegenheit eingebürgert hat. Alle Videos sind vertont und erklären die Übungen ausführlich; zusätzlich steht ein Text zur Verfügung, der weitere Informationen bereithält.

Mit diesem gelungenen Übungsprogramm hat die

Silberscheibe noch lange nicht ihr Pulver verschossen. Leicht verständliche Texte erklären beispielsweise den Aufbau der Wirbelsäule und stellen verschiedene Fälle vor, die das zentrale Stützskelett belasten und es schädigen können. Daneben geben die Autoren einige Anweisungen zu persönlicher Entspannung, zu Massagen, Atemübungen und autogenem Training.

CHIP meint: *Rückenschule goes Multimedia* ist eine hervorragende CD, die allen Anwendern mit Kreuzschmerzen eine echte Hilfe sein wird. Sie offeriert nicht nur 50 verschiedene Übungen, sondern klärt auch über die Ursachen auf, warum die Verspannungen der Muskeln und Schäden an der Wirbelsäule überhaupt auftreten.

Anbieter: Directmedia,
12279 Berlin
Preis: ca. 70 Mark



Nie mehr buckeln: Wer die Funktionsweise der Wirbelsäule kennt, kann in Zukunft Schäden vermeiden



Take Five – Meditation vor dem Bildschirm

Die Augen brennen und die Handgelenke schmerzen? Klarer Fall: Es ist an der Zeit, die Textverarbeitung auszuschalten und eine kurze Pause einzulegen, die Körper und Geist mit neuer Energie auflädt. In diesem Fall lohnt es sich, die amerikanische Software *Take Five* aufzurufen. Das von Dina Silver für die Multimedia-Firma Voyager zusammengestellte Programm kümmert sich zunächst einmal im

Modul *Stretch Yourself* um das körperliche Wohlbefinden.

Sobald der Anwender das Modul aufruft, zeigt *Take Five* auf dem Bildschirm den gezeichneten Umriß eines menschlichen Körpers. Mit der Maus wählt man die Körperteile, die der Entspannung bedürfen, etwa den Nacken oder die Arme. Zu jedem gehören einige Videos im Quicktime-Format, die als Standbild in die Oberfläche eingeblendet und per Mausklick ausgewählt werden können.

Die Videos im Zigaretenschachtelformat zeigen eine Frau, die alle Übungen vorführt. Eine Stimme erklärt dabei die Bewegungen und gibt Kommandos.

Ein wenig Englisch reicht aus, um die fachkundigen Einführungen in die Entspannungsübungen zu verstehen.

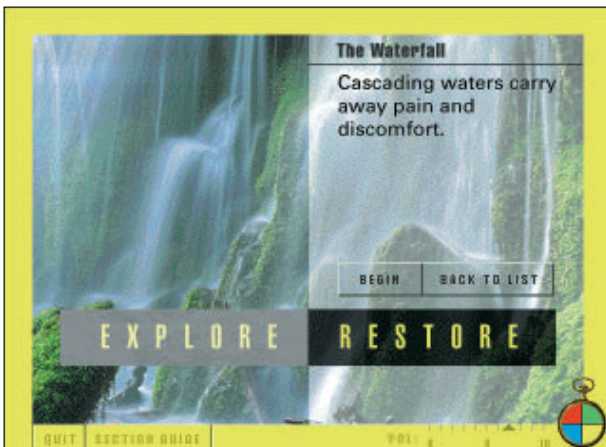
Ist der Körper dank ausgiebiger Übungen entspannt und arbeitsbereit, sorgt *Take Five* dafür, daß sich auch der Geist ausruhen kann. Das Modul *Music of the*

Spheres spielt sphärische Klänge von mehreren Minuten Länge ab, die wie geschaffen für eine Meditation zwischen zwei Arbeitsschritten sind. Plötzlich wähnt man sich am Strand und lauscht dem Brausen der Brandung oder hört Tierstimmen im Regenwald zu.

Bevor die Arbeit wieder aufgenommen wird, holt „The Mind's Eye“ den längst in höhere Sphären abgedrifteten Anwender wieder in die Realität zurück. 19 Meditationstechniken stellt das Programm vor. Per Sprachausgabe erläutert es ausgefeilte Denkmodelle, die helfen sollen, Probleme zu überwinden, Kreativität zu wecken oder Ängste abzubauen.

CHIP meint: *Take five* bietet nicht nur viele Übungen für die körperliche Entspannung und Fitneß an, sondern bekämpft mit seinen Entspannungs- und Meditationstechniken auch den Streß. Besonders gelungen ist die extrem einfache Bedienung. Nachteil: die englische Benutzerführung.

Anbieter: Systema Verlag,
80807 München
Preis: ca. 70 Mark



Für Geist und Körper: Fitneßübungen, Meditationsanleitungen und beruhigende Klänge helfen beim Entspannen

Optimal in Form – PC Workout

Der bhv-Titel richtet sich nur entfernt an den Anwender, der seine ermüdete Muskulatur mit neuem Sauerstoff versorgen möchte. Als Zielpublikum hat sich der Titel eher die in ihren Körper verliebten Sportler ausgeguckt, die mit Aerobic und speziellem Muskeltraining ihren Body vervollkommen möchten.

Das Windows-Programm stellt für diesen Zweck mehrere Trainingsbausteine

zusammen, die sich in einem übersichtlichen Menüsystem per Mausklick anwählen lassen. Los geht es mit einem Aerobic-Kurs, der seine Übungen in die Bereiche Warm Up, Training und Cool Down einteilt. Die Auswahl der Trainingsschritte fällt allerdings etwas mager aus; gerade zwei bis vier Videos werden pro Einheit angeboten.

Die Videos sind im AVI-Format gespeichert und wirken selbst im Truecolor-Modus von Windows so körnig und unscharf, daß nur wenig von dem zu erkennen ist, was die beiden Vorturner da auf dem Bildschirm treiben. Auch die Sprachausgabe kann nicht überzeugen und tönt nuschelig bis unverständlich. Wenigstens dröhnt die antreibende Aerobic-Musik lautstark aus den Boxen.

Weiter geht es mit dem Bereich Workout, der sich um die Vervollkommen bestimmter Muskelpartien kümmert. Angeboten wer-

den jeweils ein einzelnes Video zu den Bereichen Arm/Schulter, Bauch und Rücken und ein zusätzliches Warm Up.

Auch das Entspannungsprogramm der CD enttäuscht mit nur zwei Videos zur Eigenmassage und zum Stretching. An der mangelnden Auswahl an Videos scheitert auch das integrierte Trainingsmodul. Damit ist es zwar möglich, verschiedene Übungen zu einem kompletten Trainingsprogramm zusammenzufassen. Was bringt das aber, wenn die Auswahl so knapp ausfällt, daß kaum Alternativen zur Verfügung stehen?

Carsten Scheibe



Vorwiegend trübe: Die Videos von *PC Workout* wirken unscharf und sind akustisch nur schwer zu verstehen

CHIP meint: Von allem etwas bringen zu wollen – das kann auch in die Hose gehen. Zum Beispiel hier. Denn *Optimal in Form* zeigt nur wenige, außerdem noch schlecht digitalisierte Videos aus viel zu verschiedenen Bereichen wie Aerobic, Bodybuilding und auch noch Bürogymnastik.

Anbieter: bhv,
41352 Korschenbroich
Preis: ca. 30 Mark