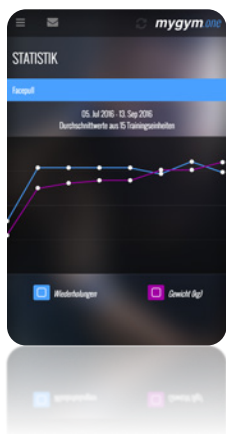




# Trainingstagebuch App: *mygym.one*

## WAS IST EINE TRAININGSTAGEBUCH APP?

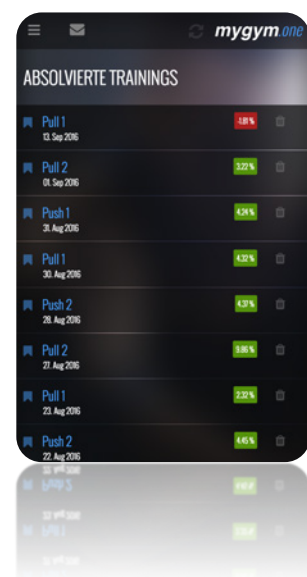
Eine Trainingstagebuch App begleitet dich beim Training und dokumentiert deine Leistung. „Ich habe doch einen Trainingsplan mit diesen Informationen...“ könnte man einwenden - doch das ist nicht ganz korrekt. Der Trainingsplan sagt dir, **was** du **wie oft tun** solltest. Also beispielsweise: Beinpresse mit 90kg, 3 Sätze á 15 Wiederholungen. Die Trainingstagebuch App dokumentiert dagegen, wie du dich während der Übung gefühlt hast und wie die **Veränderung deiner Leistung** rückblickend verlaufen ist. Damit kannst du jederzeit nachvollziehen, ob und wie stark du dich in einem bestimmten Zeitraum verbessert hast. Diese Visualisierung des bisherigen Erfolgs ist eine starke Motivation und kann Durchhänger in Phasen, in denen sich nicht so viel tut, überbrücken.



Daneben hilft dir eine Trainingstagebuch App auch, eventuelle **Fehler im Training** zu finden. Trainingspläne werden von Zeit zu Zeit umgestellt, erweitert oder ganz verworfen. Das ist essentiell, um konstant genug Reize für die Muskeln zu setzen. Jedoch hat nicht jede Änderung der Trainingsroutine immer eine Steigerung der Leistung zur Folge. Diese Kontrollfunktion übernimmt das Trainingstagebuch. Hierin sind sämtliche Meilensteine erfasst und die zugehörigen Veränderungen der Trainingsleistung. Ein schnelles Nachjustieren wird so möglich, um stets ein optimales Ergebnis zu erzielen. Subjektives Empfinden und tatsächliche Fakten können im Training leicht weit auseinanderliegen - eine Trainingstagebuch App schützt vor Fehleinschätzungen.

## WARUM EINE APP UND NICHT MIT PAPIER UND STIFT?

Trainingstagebücher gibt es schon lange - und seit jeher wurden sie mit Papier und Stift geführt. Gegen diese Form der Aufzeichnung ist grundsätzlich natürlich nichts einzuwenden. Sie erfüllt ihren Zweck - ist jedoch auch begrenzt in ihrer Funktionalität und nicht immer praktisch. Nicht jeder möchte mit einem Buch und Stift durch das Fitnessstudio laufen - zumal es auch einfacher geht: Heute hat fast jeder Sportler das Smartphone während des Trainings dabei. Sei es, um die körperlichen Veränderungen in Fotos festzuhalten, in Pausenzeiten mit Freunden zu Kontakt zu halten oder einfach nur um Musik zu hören. Warum also nicht auch die Dokumentation des Trainings in eine Trainingstagebuch App verlagern?





## Trainingstagebuch App: *mygym.one*

Dabei hat eine App als Trainingstagebuch einige unschlagbare Vorteile gegenüber der herkömmlichen Variante mit Stift und Papier:

- Die Trainingstagebuch App **kombiniert den eigentlichen Trainingsplan direkt mit der Dokumentation der Leistung**. Nicht nur der eigene Trainingsplan - oder auch mehrerer Pläne - sind in der App gespeichert, sondern auch gleich die persönlichen Leistungen.
- Die Trainingstagebuch App kann nicht nur direkt während des Trainings Feedback zur Leistung in der einzelnen Übung geben, sondern auch einen **Vergleich des gesamten Trainings mit vorigen** berechnen.
- Die App als Trainingstagebuch kann den **Verlauf der Trainingsleistung visuell darstellen** - damit ist die Veränderung einfacher nachvollziehbar und greifbarer. Niemand wertet gerne lange Tabellen aus, wenn er lediglich wissen möchte, ob er oder sie sich in der letzten Zeit gesteigert hat. Eine Trainingstagebuch App kann das auf Knopfdruck.
- **Digitale Trainingstagebücher vergessen nichts**. Eine Dokumentation aus Papier kann schnell verloren gehen oder zuhause liegen gelassen werden. Das passiert mit dem eigenen Smartphone wesentlich seltener - digitale Varianten mit guter Backup-Funktion und Cloud-Synchronisation sind immer verfügbar. Selbst bei einem Wechsel des Smartphones oder der parallelen Nutzung auf mehreren Geräten.
- Trainingstagebuch Apps machen das Training mit praktischen Funktionen noch effizienter: Dazu können beispielsweise integrierte **Timer und Stoppuhren** gehören oder verschiedene Möglichkeiten der Daten-Freigabe für Personal Trainer zu Coaching-Zwecken.
- Mehr zum Funktionsumfang der Trainingstagebuch App *mygym.one* findest du hier: <https://mygym.one/trainingstagebuch-app-funktionen.html>

## TRAININGSTAGEBUCH APP MYGYM.ONE HERUNTERLADEN



Die Trainingstagebuch App *mygym.one* steht aktuell für Android-Geräte zur Verfügung und ist unter diesem Link kostenlos downloadbar:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=one.mygym.app&hl=de>