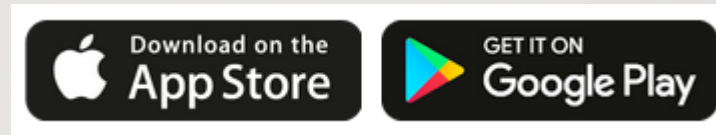
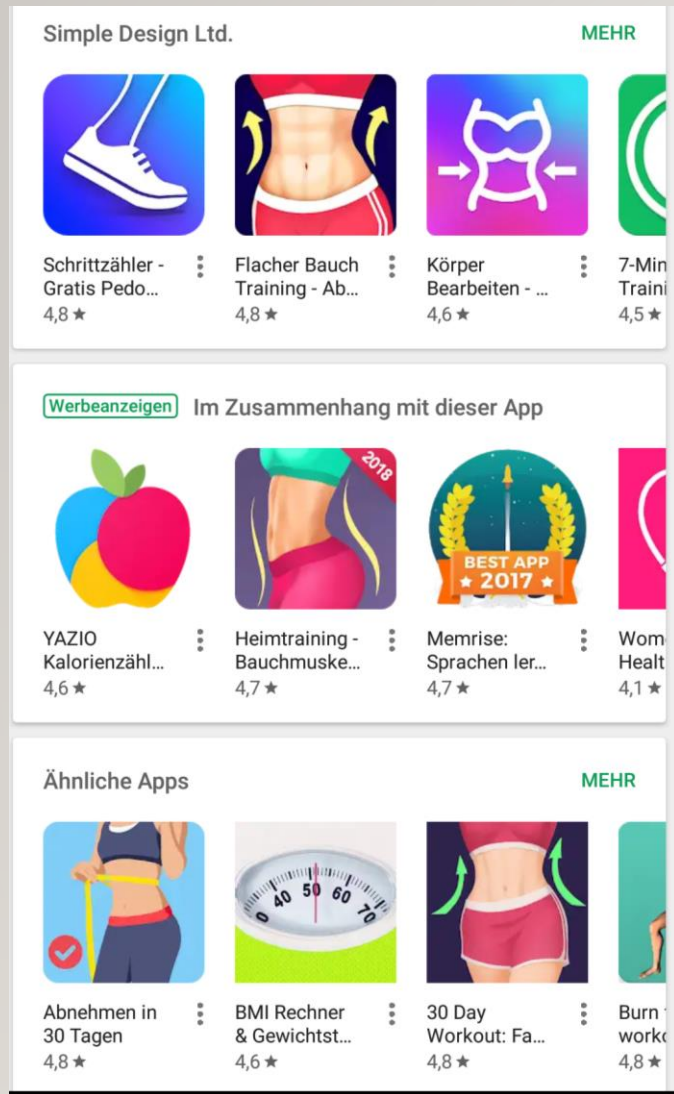


UNSER HEUTIGES THEMA:

Fitness - APPs





Im Google Play Store und im App Store von Apple finden Sie massenweise Angebote für Fitness-Apps.

Sie können auswählen, was für Sie persönlich am besten passt.

Internet – Café 55Plus-Südwerk



Ich möchte Ihnen heute die APP „Runtastic“ vorstellen

Apps > Runtastic GPS Lauf App

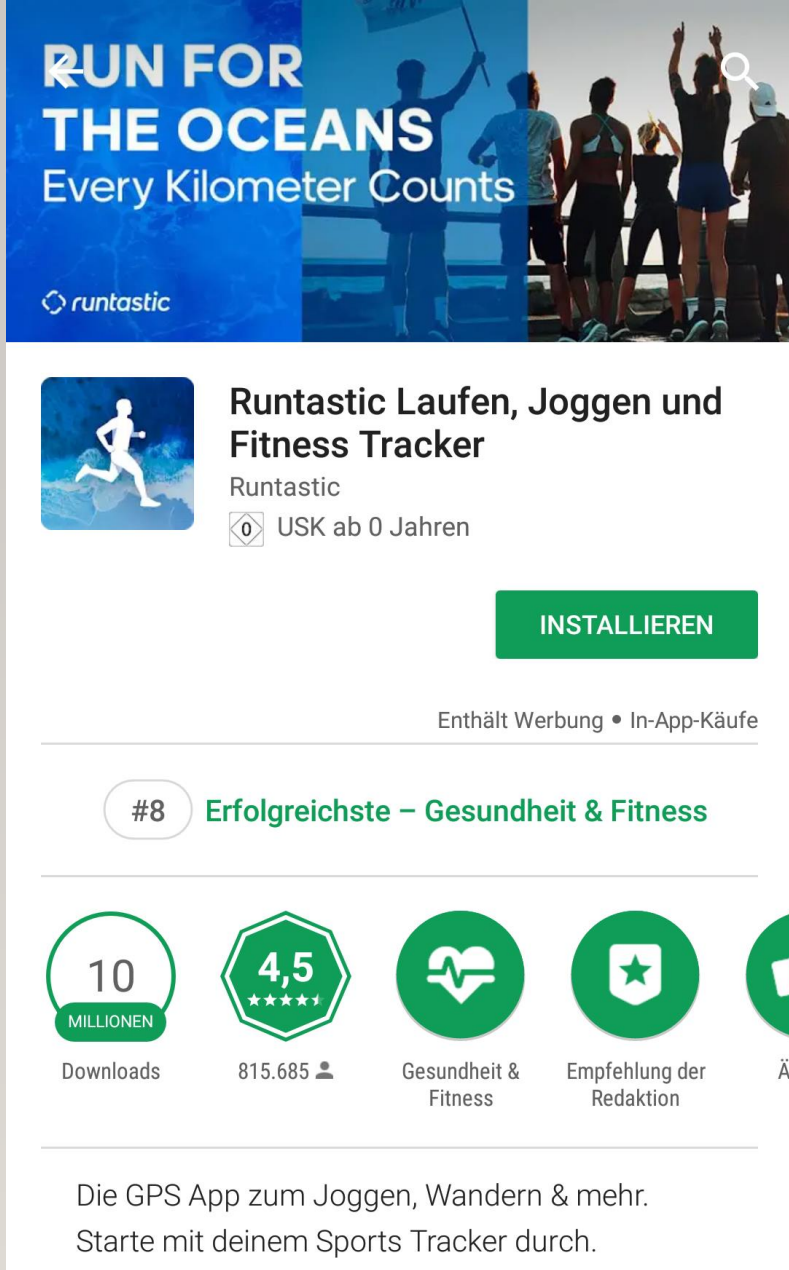


Runtastic GPS Lauf App

Die Runtastic App for iPhone und Android zeichnet Fitnessaktivitäten – wie Laufen, Radfahren oder Walken – via GPS auf. Teile deine Aktivitäten mit Freunden, entdeckte neue Laufrouen und erreiche deine Fitnessziele! Lass dich bei deinem nächsten Lauf von Runtastic im neuen Design begleiten und genieße zahlreiche optimierte sowie neue Funktionen.


Herunterladen





RUN FOR THE OCEANS
Every Kilometer Counts

runtastic

 **Runtastic Laufen, Joggen und Fitness Tracker**
Runtastic
USK ab 0 Jahren

INSTALLIEREN

Enthält Werbung • In-App-Käufe

#8 **Erfolgreichste – Gesundheit & Fitness**

10 MILLIONEN Downloads
4,5 815.685
Gesundheit & Fitness
Empfehlung der Redaktion

Die GPS App zum Joggen, Wandern & mehr.
Starte mit deinem Sports Tracker durch.




Runtastic gibt es als **kostenfreie** und als **kostenpflichtige** Pro-Version.

In der Gratisversion sind die rudimentären Funktionen enthalten, die Pro Version bietet noch einige Zusatzfeatures. Zu diesen gehören unter anderem der Sprachcoach, die automatische Pause bei Stops, erweiterte Statistiken und Analysedetails, Intervalltraining und Powersong – hier könnt ihr einen Song hinterlegen, der euch nochmal extra Motivation gibt.

Die Pro-Version von Runtastic liegt für Android-Geräte bei **4,99 Euro**, für iOS-Geräte bei **5,99 Euro**.

Benutzerprofil



VORNAME
Jürgen

NACHNAME
Gröbel

MÄNNLICH WEIBLICH

E-MAIL
jgroebel@email.de

LAND
Germany

GEBURTSTAG 1. Jan. 1950

GRÖSSE 175 cm

GEWICHT 78,5 kg

Privatsphäre

Mein Profil

Lege fest, wer deine Profilangaben sehen kann

Jeder

Freunde

Nur ich

Aktivität

Alle Informationen zu deinen Aktivitäten (z.B. Aktivität, Distanz, Zeit, Kalorien etc.)

Jeder

Freunde

Nur ich

Karte

Bestimme, wer die Karten deiner Aktivitäten mit GPS sehen kann

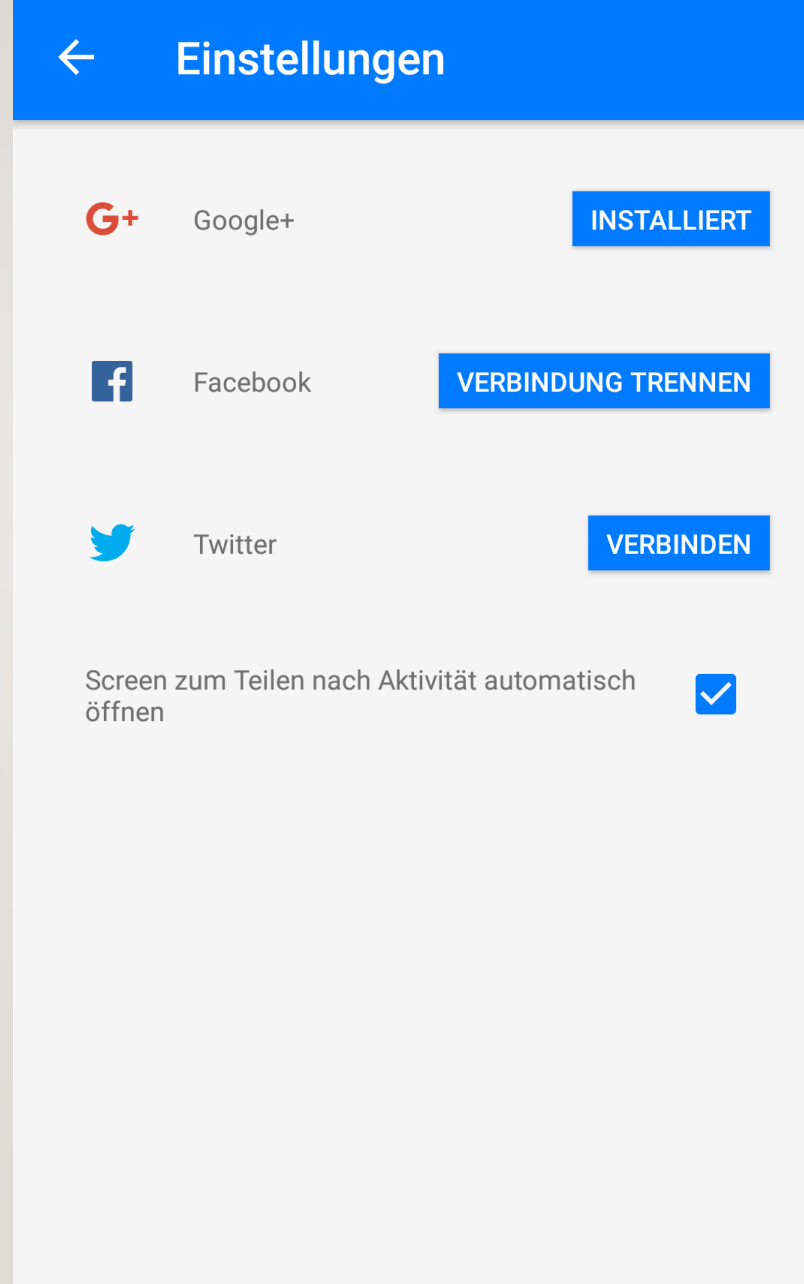
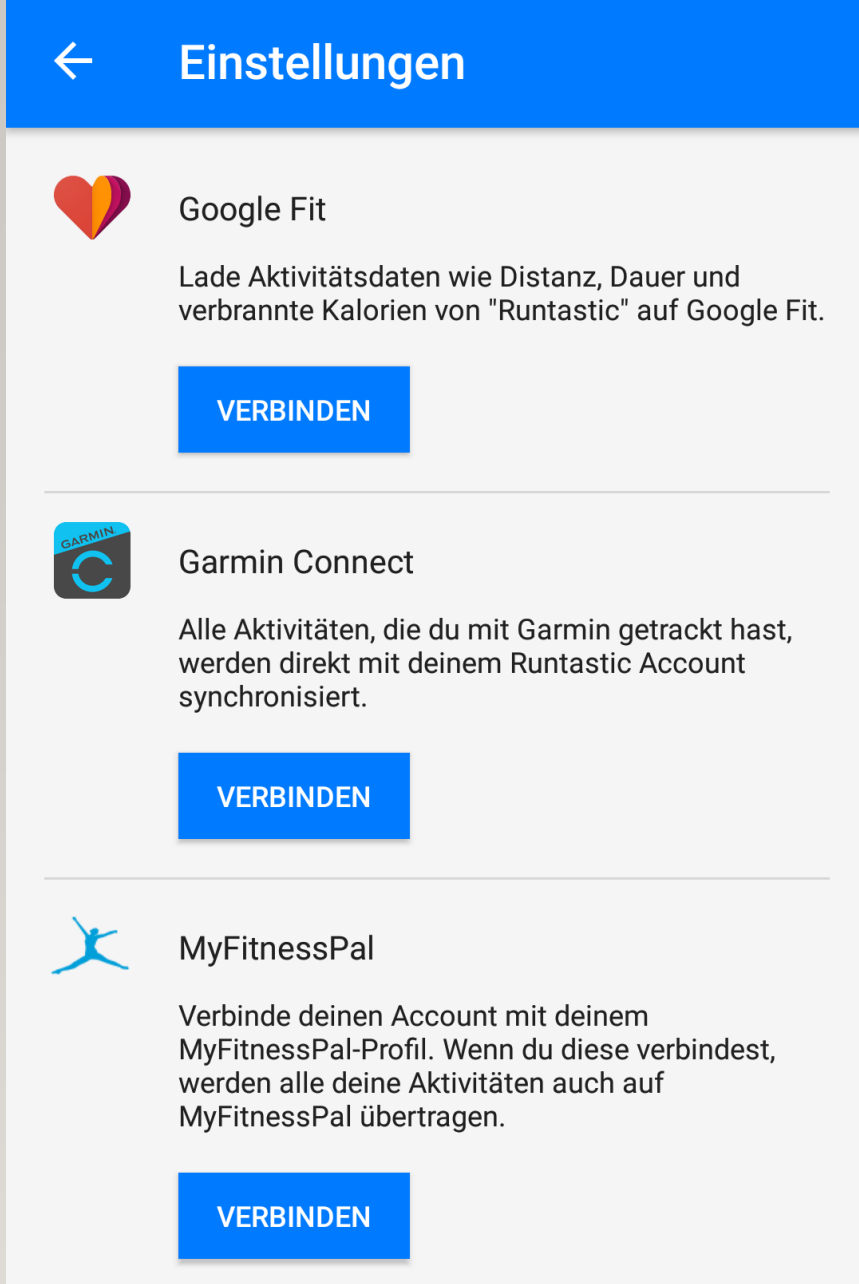
Jeder

Freunde

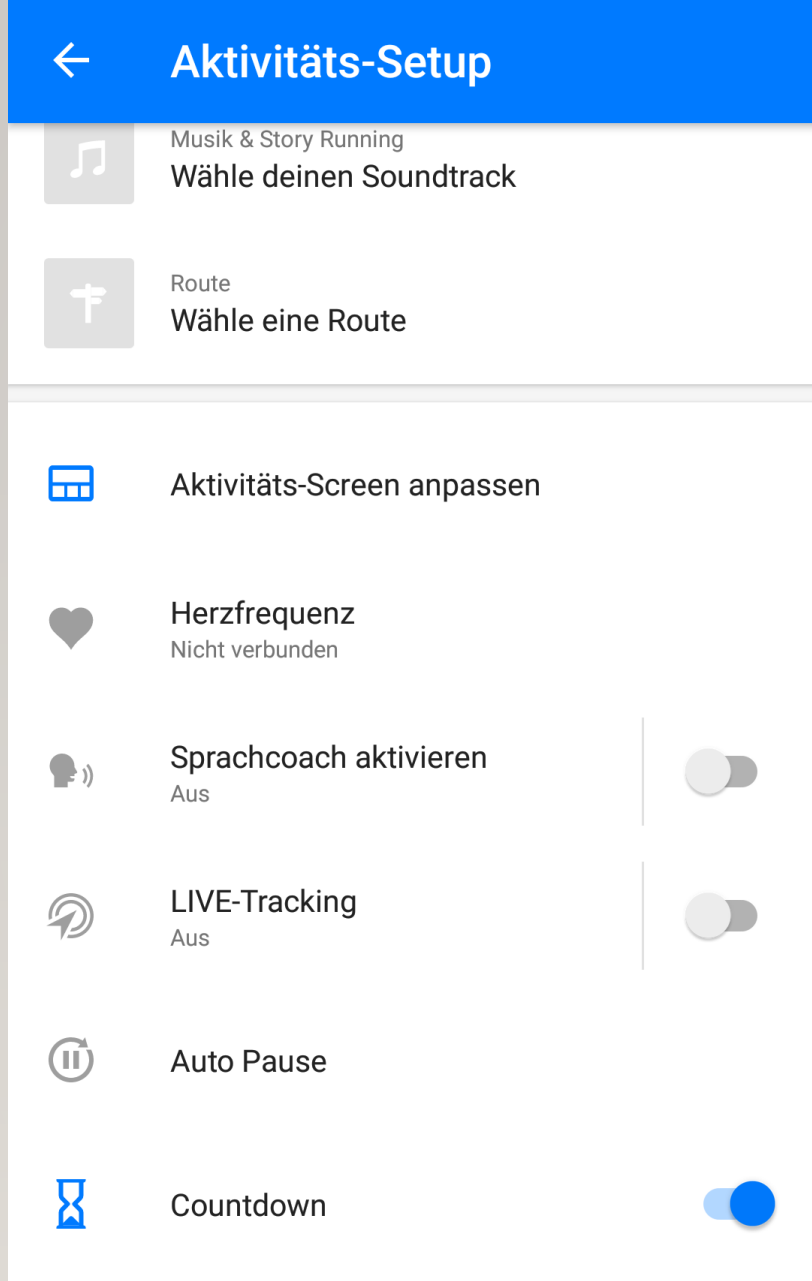
Nur ich



Zunächst legt man sich ein Benutzerprofil an und stellt ein, wer meine Daten sehen kann.

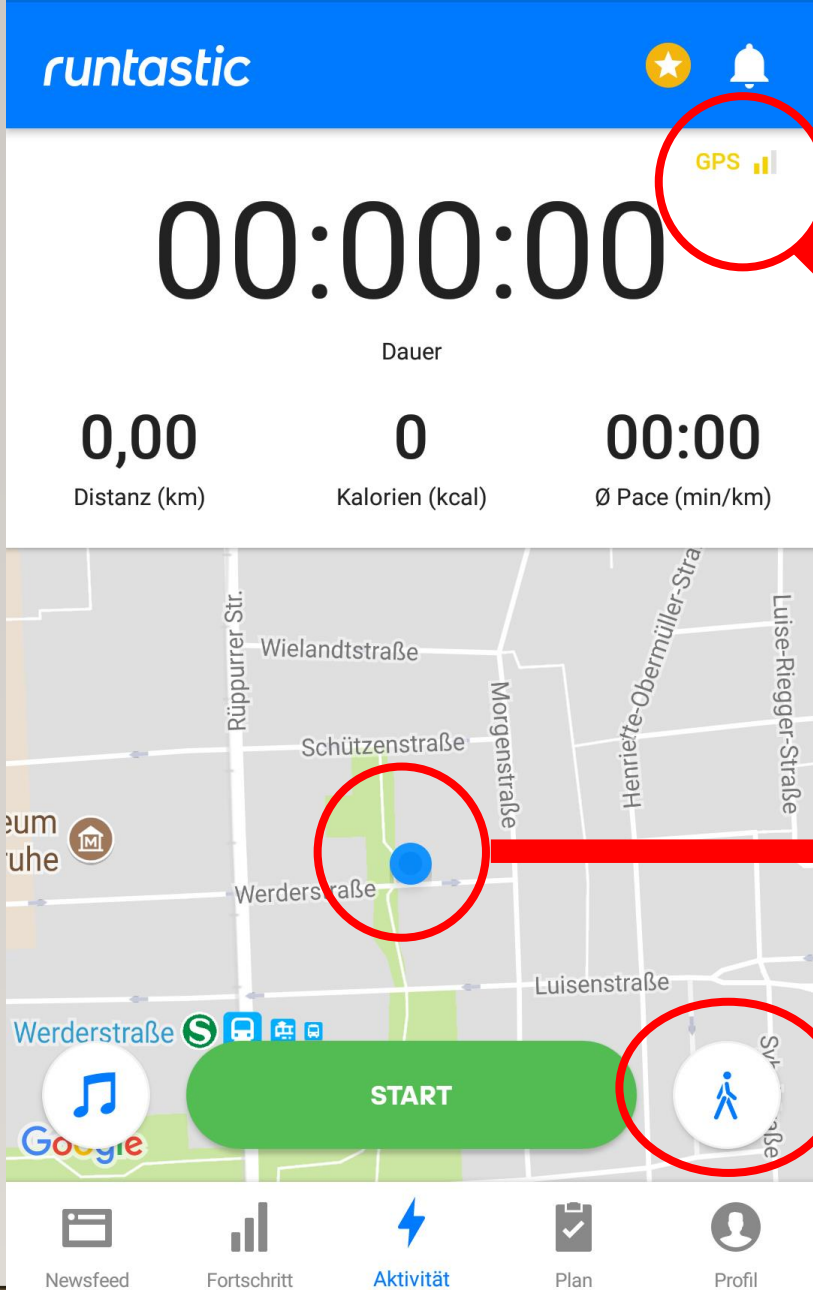


Man kann die APP auch mit anderen Programmen verbinden bzw. synchronisieren und die Aktivitäten nach Abschluss z.B. über Facebook oder Twitter teilen.



Weitere Einstellungen:

- Musik
- Route
- Sprachcoach
- Live-Tracking
- Auto-Pause
- Countdown

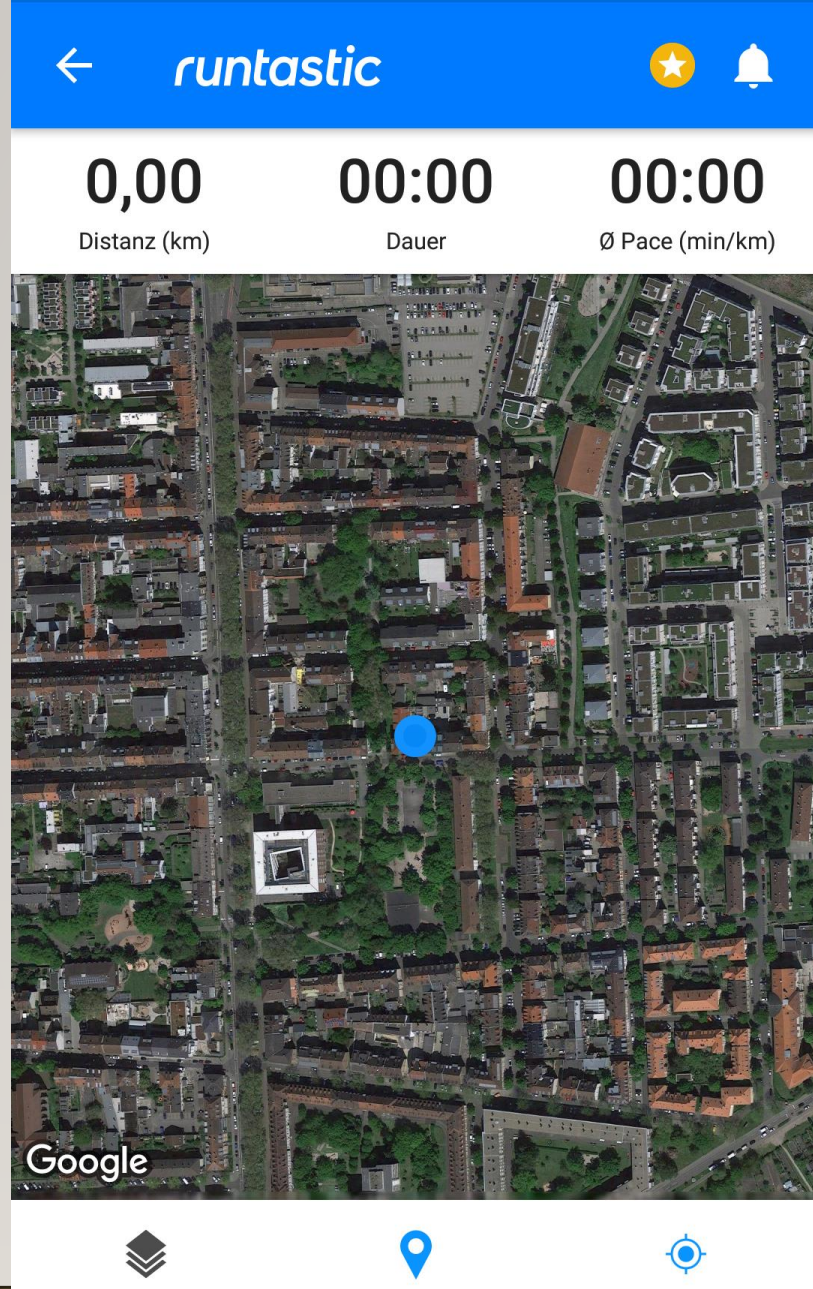


Der Startbildschirm

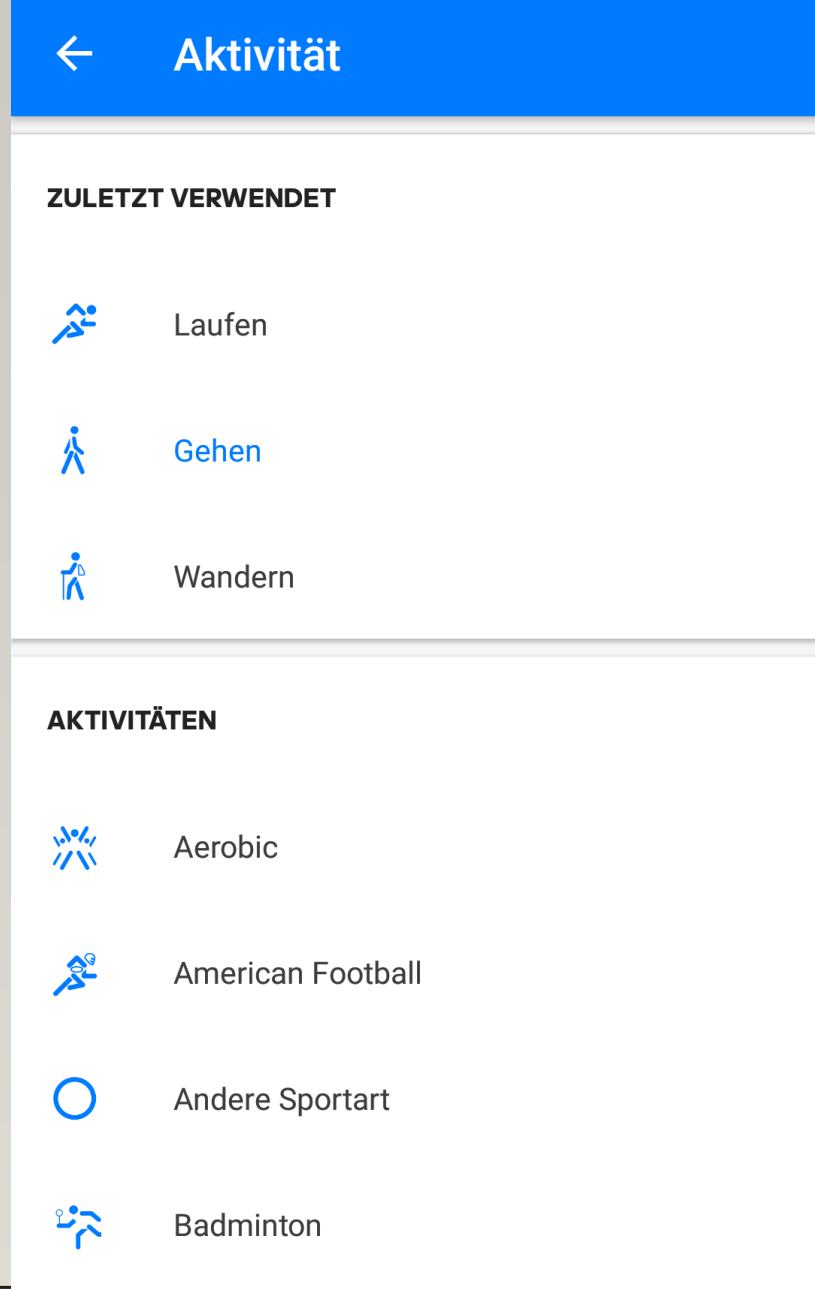


Hier ist Ihr von GPS ermittelte Startpunkt

Hier können Sie die Art Ihrer Aktivität ändern



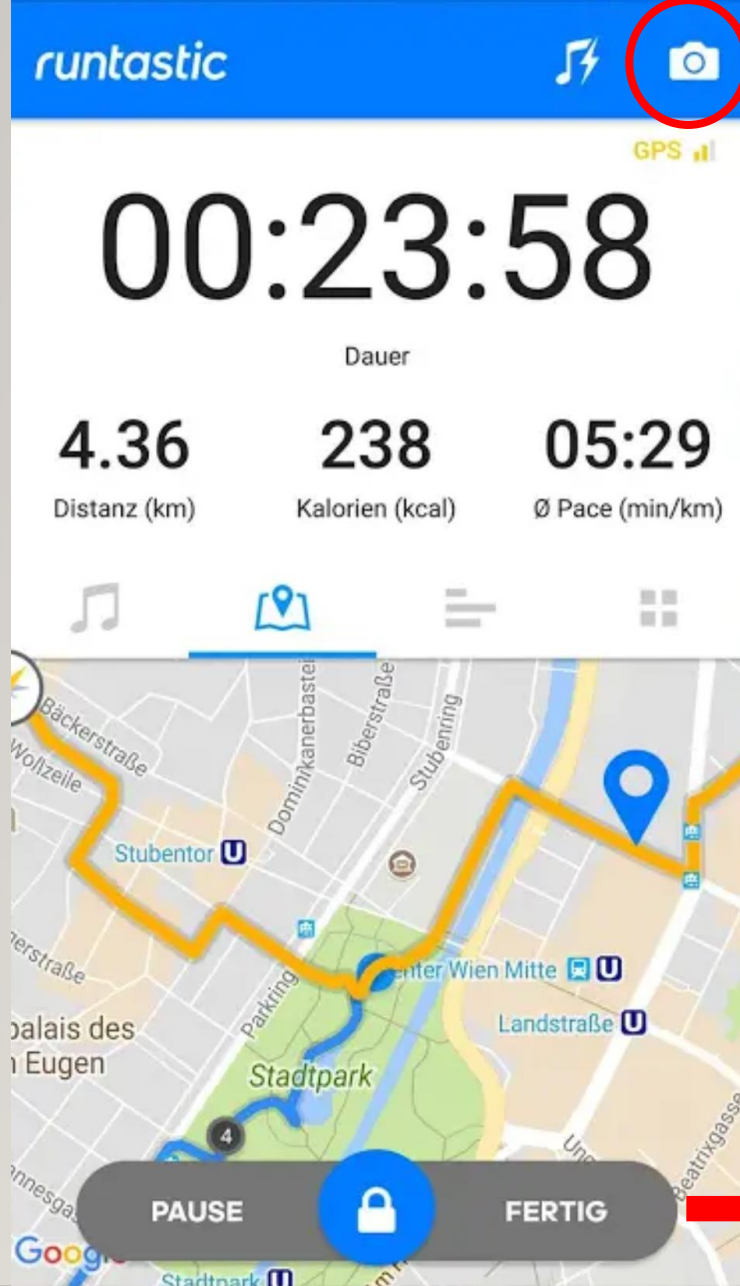
Sie können auch die
Satellitenansicht wählen



Aktivitäten, die Sie zuletzt verwendet haben



Hier sind so ziemlich alle Sportarten auswählbar



Fotos, die ich während des Laufens mache, werden zu der Aktivität hinzugefügt und sind später auch wieder abrufbar. Werden natürlich auch in meiner Galerie gespeichert.



Bildschirm während der laufenden Aktivität:

Dauer, Distanz, Kalorienverbrauch und Durchschnittsgeschwindigkeit kann ich selbst anordnen.

Hier kann ich bei einer Rast (z.B. Mittagessen während einer Wanderung) Pause eingeben, damit die Zeit nicht weiterläuft.

← Verlauf

Woche ▾ Alle Aktivitäten ▾

WOCHE 17 7,56 km · 2 Aktivitäten

WOCHE 16 20,65 km · 5 Aktivitäten

- 5,02 km 01:32:27 So., 22.04.18
- 6,14 km 02:12:24 Sa., 21.04.18
- 3,29 km 01:25:56 Do., 19.04.18
- 3,22 km 01:56:18 Di., 17.04.18
- 2,97 km 01:04:25 Mo., 16.04.18

WOCHE 14 6,66 km · 2 Aktivitäten

- 3,13 km

← Verlauf

Alle ▾ Gehen ▾

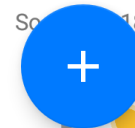
GESAMT 2.332,91 km · 496 Aktivitäten

- 6,31 km 05:21:29 Fr., 11.05.18
- 2,44 km 02:52:17 Do., 03.05.18
- 3,82 km 02:33:54 Di., 01.05.18
- 4,52 km 01:35:30 So., 29.04.18
- 3,04 km 01:28:43 Fr., 27.04.18
- 5,02 km 01:32:27 So., 21.04.18
- 6,14 km 02:12:24 Sa., 21.04.18

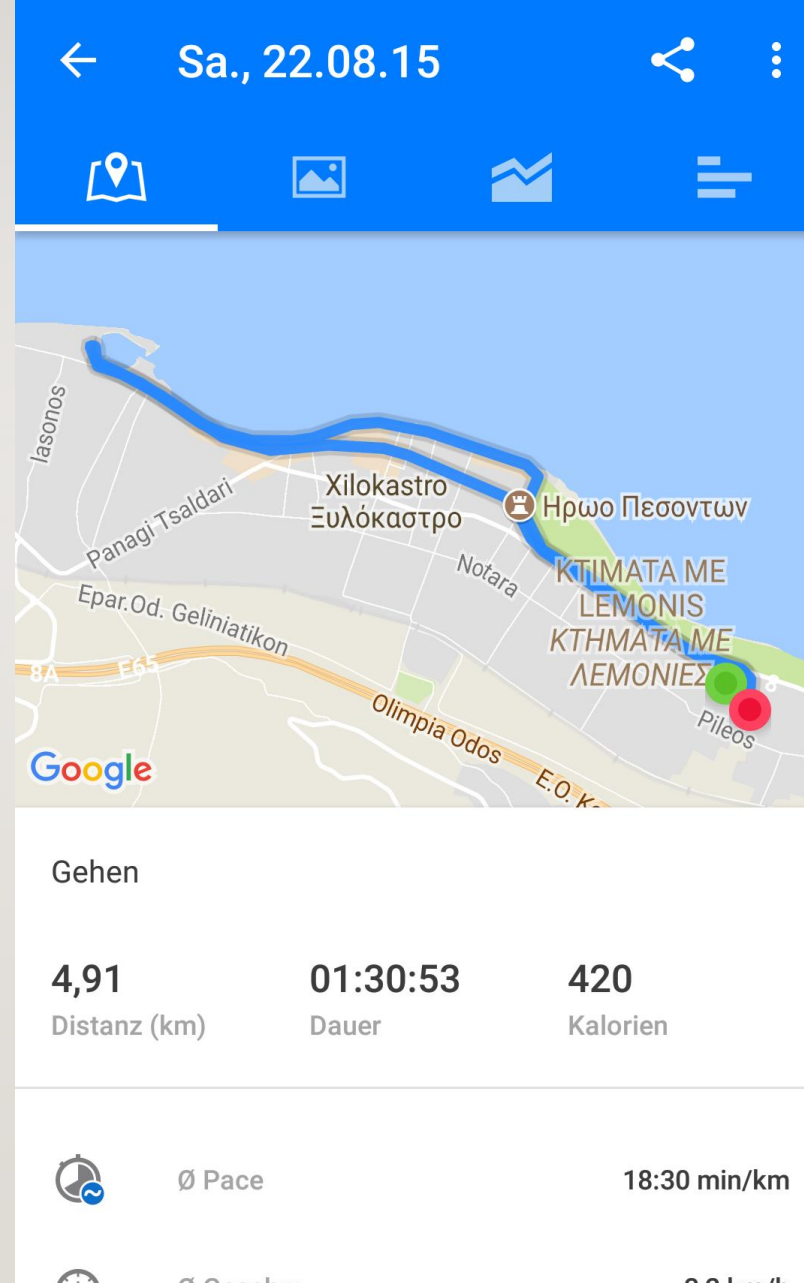
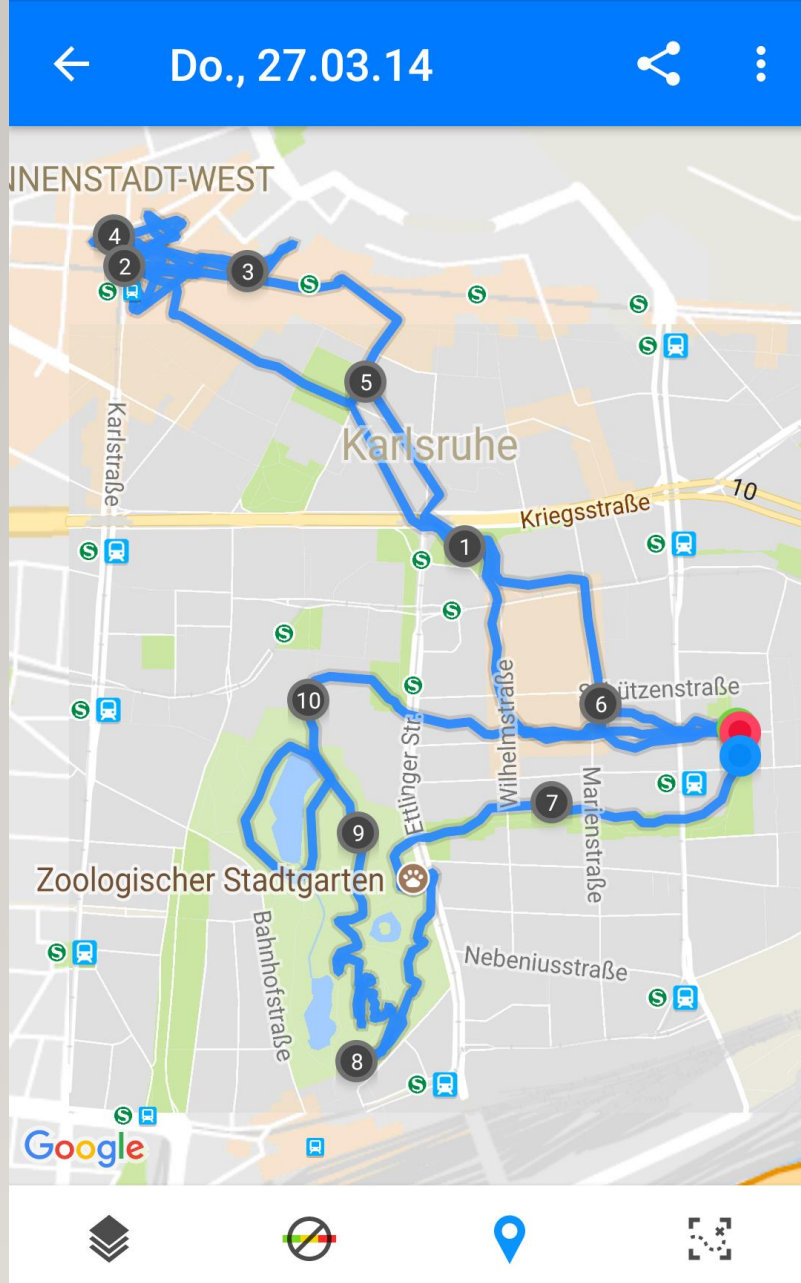


Aktivitäten abrufbar nach

- Woche
- Monat
- Jahr
- alle



Internet – Café 55Plus-Südwerk



Funktioniert sowohl im Inland als auch im Ausland, alle Aktivitäten bleiben gespeichert und sind jederzeit wieder abrufbar.

runtastic

00:00:00

Dauer

0,00 0 00:00

Distanz (km) Kalorien (kcal) Ø Pace (min/km)

Über diesen Button „Newsfeed“ kann ich meine und die Aktivitäten meiner Freunde abrufen.

START

Newsfeed Fortschritt Aktivität Plan Profil

Newsfeed

Jürgen Gröbel
vor 9 Tagen geteilt

Laufen

01:30:19 • 4.24 km • 21:18 min/km

Alter Friedhof Durlacher Allee Otto-Dullenkopf-Park Citypark Grün-Stadtpark Weiß IC

Newsfeed Fortschritt Aktivität Plan Profil



Komplettanzeige:

- Distanz und Zeit
- Route
- Gemachte Fotos

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit



und
bleiben Sie fit!



Ende

