

HANSER



Vorwort

Cyrus A. Rahman, Manfred Schwarz

iSport

Mit Smartphone, Pulsuhr, Web & Co. zu besten Trainingsergebnissen

ISBN: 978-3-446-42498-2

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-42498-2>

sowie im Buchhandel.

Sie wollen fit sein? Oder suchen neue Herausforderungen im Training? Dieser **DIGITALlifeguide** zeigt Ihnen, wie Sie typgerecht trainieren und Ihr Training online und mobil planen, durchführen und auswerten. Dazu gibt es vom Coach empfohlene Geräte, Apps und Web-Angebote.

Wie dieses Buch „funktioniert“

In zehn Kapiteln lernen Sie anschaulich, praxisnah und in nachvollziehbaren Schritten die verschiedenen Aspekte des „sportlichen“ Digital Lifestyle kennen.

Da Microsoft Windows nach wie vor am weitesten verbreitet ist, basiert dieses Buch im Wesentlichen auf diesem Betriebssystem, und zwar in der Version Windows 7. Aber auch Apple (vor allem mit iPhone und iPad) und Smartphones werden berücksichtigt. Wann immer möglich, werden deutschsprachige und kostenlose Programme und Angebote genutzt. Als Webbrowser dient für die meisten Abbil-

dungen zum Beispiel Mozilla Firefox. Um Funktionen und Möglichkeiten rund um sportliche Apps und Gadgets zu zeigen, wurden erprobte Software und Hardware benutzt, die im Gebrauch der Autoren sind oder sich in Tests von Zeitschriften wie c't magazin für computertechnik oder test hervorgetan haben. Das bedeutet jedoch nicht, dass die vorgestellten Möglichkeiten nur mit den gezeigten Produkten möglich sind. Fast immer gibt es gute Alternativen. Oft wird in den URL-Boxen darauf verwiesen.

Die URL-Box, der QR-Code und die Website zum Buch

Alle in einem der zehn Kapitel angeführten URLs zu interessanten Inhalten im Internet werden jeweils in einer URL-Box zusammengefasst. Sie können die Adressen entweder per Hand in Ihren Browser eintippen, oder Sie steuern die Website www.digital-lifeguide.de/isport an und



Links zur Website des Buches und zu QR-Readern wie i-nigma & Co.:

- www.digital-lifeguide.de/isport ▪ www.i-nigma.mobi
- www.mobile-barcodes.com/qr-code-software/#quickmark

geben dort als Suchbegriffe „iSport“ und die jeweilige Seitenzahl der URL-Box im Buch ein. Dort finden Sie dann alle Adressen und brauchen sie nur noch anzuklicken, um zum gewünschten Ziel zu gelangen. Außerdem gibt es dort aktuelle Ergänzungen zum Buch. Diese URLs zu den Inhalten jedes einzelnen Kapitels können Sie auch über den QR-Code am Rand der URL-Box direkt in Ihr Handy oder Smartphone laden. Der QR-Code (QR steht für „quick response“ = schnelle Antwort) ist zweidimensional und besteht aus einem Quadrat aus schwarzen und weißen Punkten, die die codierten Daten der URL darstellen. Für Computer und Smartphones mit Kamera gibt es Software, die mit einer Kamera aufgenommene QR-Codes decodieren kann. Eine URL zu einem solchen Programm finden Sie links in der URL-Box.

Andere Boxen und die Web-Tags

Außerdem finden Sie weitere Boxen mit praxisnahen Tipps, interessanten und amüsanten Zusatzinformationen sowie Ratschlägen, wann Sie Vorsicht walten lassen sollten und wo und wie Sie Zeit und Geld sparen können. Die Web-Tag-Wolke am Ende jedes Kapitels zeigt Ihnen ein paar Ideen auf, unter welchen Stichworten Sie zum Beispiel in der Internet-Suchmaschine zum Kapitelthema weitersuchen können.

Sind Sie bereit, neue sportliche Ziele zu erreichen?

Die Autoren wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

PS: Wenn Sie Anregungen oder Wünsche zu den **DIGITALlifeguides** haben, freuen wir uns über eine E-Mail an digital-lifeguide@hanser.de.

Cyrus A. Rahman betreut als Personal Trainer zahlreiche Klienten und unterrichtet an einer Hamburger Fitness-Akademie. Er ist Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes Personal Training und leitet eine große Vermittlungsagentur für Personal Trainer (www.personalfitness.de).

Manfred Schwarz hat als Autor mehr als 35 Bücher entwickelt und realisiert, unter anderem für Gräfe und Unzer, Eichborn, Ravensburger und Microsoft Press. Als Coach und Trainer liegt sein Fokus auf den Bereichen Kommunikation und Führungskräfteentwicklung. Er ist Herausgeber der **DIGITALlifeguides**.

