

Wearables

wie Apple Watch
und Oura Ring

So macht ein
Personal Trainer
seine Arbeit
effektiver



Ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau oder Stressmanagement – moderne Wearables wie die Apple Watch und der Oura Ring liefern heute Daten, die früher nur im Labor verfügbar waren. Für einen Personal Trainer bedeutet das: mehr Einblicke in den Alltag seiner Klienten, präzisere Trainingspläne und nachweisbare Fortschritte. In diesem Artikel erfährst du, wie genau Apple Watch und Oura Ring die Arbeit eines Personal Trainers unterstützen und wie er ihre Funktionen optimal einsetzt, um die Coaching-Ergebnisse seiner Klienten zu verbessern.

1. WEARABLES & PERSONAL TRAINER – DIE WICHTIGSTEN NUTZEN AUF EINEN BLICK

- # Kontinuierliches Tracking von Herz-, Schlaf- und Aktivitätsdaten
- # Objektive Fortschrittskontrolle statt rein subjektiver Einschätzungen
- # Motivation durch Gamification: Ringe schließen, Schlaf-Scores verbessern
- # Datenbasierte Entscheidungen bei Trainings-, Erholungs- und Ernährungsempfehlungen
- # Zeitersparnis durch automatische Berichte und Warnmeldungen

2. APPLE WATCH IM PERSONAL TRAINING: FUNKTIONEN & PRAXISBEISPIELE

2.1 Herzfrequenz-, HRV- und VO₂-max-Messung

Die Apple Watch misst kontinuierlich Herzfrequenz (HF), Herzfrequenzvariabilität (HRV) und berechnet aus Lauf- oder Rad-Workouts einen VO₂-max-Schätzwert.

2.2 Workout-Tracking & Live-Coaching

- # **Echtzeit Zonenanzeige:** Während HIIT-Einheiten sieht ein Personal Trainer sofort, ob sein Klient im gewünschten Intensitätsbereich trainiert.
- # **Geteilte Aktivitätsringe:** Ein Personal Trainer kann sich die täglichen Bewegungs-, Trainings- und Steh-Minuten seiner Klienten direkt aufs iPhone schicken lassen, um individuelle Feedback-Nachrichten zu senden.

2.3 Sicherheits-Features

Sturzerkennung und Notruf-SOS geben vor allem älteren oder rekonvaleszenten Klienten zusätzliche Sicherheit – wichtig bei Outdoor-Coachings.

3. OURA RING IM PERSONAL TRAINING: SCHLAF- UND RECOVERY-PROFI

3.1 Sleep-Score & Tagesform-Index

Der Oura Ring analysiert Schlafphasen, Herz- und Atemfrequenz – daraus entstehen ein Sleep-Score (0–100) und ein Readiness-Score, der anzeigt, wie erholt der Körper ist.

- # **Praxis:** Erscheint der Readiness-Score < 70, plant der Personal Trainer statt eines schweren Krafttrainings eine Mobility-Session oder leichtes Cardio.

3.2 Temperatur & HRV-Trends

- # **Früherkennung von Übertraining oder Infekten:** Steigt die Nachttemperatur um > 0,3 °C und sinkt die HRV deutlich, empfiehlt der Personal Trainer einen Ruhetag.
- # **Female Health:** Zyklusabhängige Anpassung von Intensität wird möglich.

Kennzahl	Nutzen für Trainer
Herzfrequenz	Training in optimalen Intensitätszonen steuern
HRV	Erholungsstatus & Stresslevel tagesaktuell prüfen
VO₂-max	Ausdauer-Level tracken – Fortschritt schwarz auf weiß



4. SYNERGIE: APPLE WATCH + OURA RING IM KOMBI EINSATZ

Bereich	Apple Watch	Oura Ring	Nutzen im Zusammenspiel
Training	Live-HF, GPS, Kalorien		Präzises Intensitäts-Coaching
Erholung	HF, HRV (sporadisch)	Kontinuierliche HRV, Temperatur, Atemfrequenz	Umfassende Readiness-Analyse
Schlaf	Basis-Schlaftracking	Tiefschlaf-Analyse	Validierung & Detailtiefe
Motivation	Aktivitätsringe	Schlaf-Badges	Rundum-Gamification

5. PRAKTISCHE UMSETZUNG IM COACHING-ALLTAG

1. Onboarding-Session

- # Geräte koppeln, Datenfreigabe via Apple Health/Oura-Cloud einrichten.
- # Datenschutz erklären und Einverständnis einholen.

2. Baseline-Phase (7 Tage)

- # Keine Anpassungen, nur Daten sammeln (Schlaf, HF, Schritte).

3. Analyse & Zieldefinition

- # Schlaf < 75 Score? → Priorität Recovery
- # HF Ruhe < 55 bpm & VO₂max hoch? → Fokus Muskelaufbau

4. Periodisierte Planung

- # Trainings-Load auf HRV-Trend abstimmen (High/Medium/Low Days).

5. Wöchentliches Check-in

- # Apple Watch-Workouts + Oura-Readiness reviewen.
- # Anpassung von Volumen, Intensität, Ernährungs- oder Stressmanagement-Aufgaben.

6. Häufige Mythen rund um Wearables und Faktencheck

- # **Mythos:** „Wearables sind ungenau, deshalb nutzlos.“
- # **Fakt:** Studien zeigen für Apple Watch eine HF-Genauigkeit von ±2 bpm im Cardio-Bereich; Oura HRV-Messungen korrelieren $r = 0,89$ mit EKG.
- # **Mythos:** „Zu viele Daten verwirren Klienten.“
- # **Fakt:** Gezielt ausgewählte Kennzahlen (z.B. VO₂max-Trend, Schlaf-Score, HRV-Level) erhöhen die Motivation, wenn sie ein Personal Trainer verständlich erklärt.

FAZIT: WEARABLES MACHEN DEIN COACHING DATENGETRIEBEN UND EFFIZIENT

Die Kombination aus aktuellen Wearables, in diesem Artikel beispielhaft an den beiden Produkten Apple Watch und Oura Ring dargestellt, liefert einem Personal Trainer rund um die Uhr valide Gesundheits- und Leistungsdaten. Er erkennt ein eventuelles Übertraining seines Klienten früher, plant Recovery smarter und dokumentiert Fortschritte objektiv. Das Resultat: höhere Trainingseffizienz, stärkere Motivation und messbare Erfolge – für den Personal Trainer und seine Klienten. Besonders interessant ist dieser Ansatz für Klienten, die eine hohe Zahlen-, Daten- und Faktenaffinität haben und strukturdominant sind.

Jedoch ist dieser Ansatz auch kritisch zu sehen, besonders bei Klienten, die einen schlechten Zugang zu ihrer körpereigenen Wahrnehmung haben und sich durch die Verwendung von Wearables noch weiter von ihrer körpereigenen Wahrnehmung distanzieren. Erfahrungsgemäß sind es häufig auch diese Personen, die an der Verwendung nicht nur eines Wearables großen Gefallen gefunden haben und dazu neigen, sich in ihren Daten, den Analysen und Empfehlungen der angeschalteten Apps zu verlieren. Bei solchen Klienten ist Finger-spitzengefühl gefragt, um bei der Verwendung solcher Wearables und ihrem Einfluss auf die Zusammenarbeit das richtige Maß zu finden. In solchen

Fällen empfiehlt es sich zu Beginn, bei dem Klienten Bewusstsein für diese Zusammenhänge zu schaffen und die weitere sinnvolle Verwendung dieser Wearables gemeinsam im Prozess einer Zusammenarbeit zu erarbeiten. #

Zum Autor David Bachmeier

David kennt es, wenn Ärzte ratlos sind. Mit 23 bekam er die Diagnose Morbus Bechterew – unheilbar, sagten sie. Doch damit wollte er sich nicht abfinden. Statt sich mit Medikamenten zufriedenzugeben, suchte er nach Alternativen und entwickelte einen Ansatz, der nicht nur ihm, sondern inzwischen schon über 450 Klienten geholfen hat. Er arbeitet mit Menschen, die sich nicht mit „Da geht nichts mehr“ zufriedengeben. Pragmatisch, offen und beharrlich hilft er Vielbeschäftigten, ihren Körper zu verstehen, sich rundum wohlfühlen und endlich wieder frei zu leben.



www.bundesverband-pt.de



<https://davidbachmeier.com/>

