

Spielekonsolen im Vergleich: Fitness vor dem Fernseher

Zu kalt, zu spät, zu weit: Wenn es um sportliche Betätigung geht, sind Stubenhocker selten um eine Ausrede verlegen. Die Fitnessoffensive der Spielekonsolen Nintendo Wii, Xbox Kinect und PlayStation Move schraubt die Hemmschwellen für Bewegungsmuffel runter.

11.04.2017 - von Verena Manhart

Schritt 1: Runter von der Couch

Sport und Fitness an der heimischen Spielekonsole: Rund drei Millionen Deutsche sind 2010 bereits auf den Geschmack gekommen, so die Ergebnisse einer aktuellen Umfrage des Hightech-Verbandes BITKOM. Und es werden wohl immer mehr, denn nach Nintendos Wii hat auch die Konkurrenz von Sony und Microsoft mit Bewegungssteuerung für ihre Konsolen nachgezogen. Sonys PlayStation 3 geht mit Move dabei einen ähnlichen Weg wie die Wii. Eine Steuerung („Controller“) ist immer noch notwendig, soll aber dank millimetergenauer Übertragung dreidimensionaler Bewegungen noch präziser sein. Die Xbox 360 von Microsoft kommt mit ihrem Steuerungssystem Kinect ganz ohne zusätzliche Hardware aus. Statt einer Fernbedienung steuert der eigene Körper alles. Für Fitness-, Tanz- und Partyspiele ist diese vollständig freihändige Bewegungssteuerung die zurzeit spannendste Entwicklung.

Doch was bringt das Zappeln im Wohnzimmer wirklich? Der größte Vorteil ist die niedrige Hemmschwelle. Kein Anmelden im Fitnessstudio, keine langen Fahrzeiten, ja, es ist nicht einmal notwendig, überhaupt vor die Haustür zu treten. Nur die jeweilige Konsole plus passendes Spiel muss vorhanden sein und ein bisschen Platz vorm Fernseher, schon kann es losgehen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/110>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Schritt 2: Das passende Angebot finden

Bei der Wii ist das Angebot an Fitness-Spielen durch den zeitlichen Vorlauf seit 2006 deutlich größer als bei den anderen Konsolen. Zudem hat sich Nintendo im Gegensatz zur Konkurrenz früh auf die Zielgruppe der Casual Gamer fokussiert – also Gelegenheitsspieler, die vor allem mit kreativen, sportlichen und geselligen Spielen unterhalten werden wollen.

Auch preislich liegt die Wii noch leicht vorne. Der günstigste Komplettanstieg mit Konsole, zwei Controllern und zwei Spielen liegt bei etwa 240 Euro, während für die Xbox Kinect rund 300 Euro und für die PlayStation Move etwa 430 Euro für die Erstausrüstung investiert werden müssen. Wer jedoch bereits eine der Spielekonsolen besitzt, kann diese günstig aufrüsten.

Der Fitness-Verkaufsschlager ist nach wie vor das Wii-Balance-Board. Während bei den zuvor erschienen Sportspielen, zum Beispiel „Wii Sports Resort“, der Spaßfaktor im Vordergrund stand und niemand aus der Puste geriet, kommt „Wii Fit Plus“ als richtig sportliches Training daher. Das Balance-Board dient dabei als Allround-Fitnessgerät. Ob Yoga, Muskelübungen oder Aerobic – das Angebot ist umfangreich und jeder kann sich sein Lieblingstraining zusammenstellen. Zuerst dient das Board jedoch als Waage und Bewegungssensor, mit dem Gewicht und Körperbalancegefühl ausgewertet werden. In eine Tabelle eingetragen kann nun bei jedem Training der individuelle Fort- oder Rückschritt verfolgt werden. Die Konsole übernimmt so die Position eines Personaltrainers und motiviert zum steten Weitermachen.

Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von speziellen Fitnessspielen und auch Sportler und Sportwissenschaftler entdecken das Potential der Spielekonsolen und geben ihr Knowhow an die Hersteller weiter. In den USA werden einige Spiele sogar zur Behandlung von Patienten nach einem Schlaganfall, Knochenbruch oder nach einer chirurgischen Operation eingesetzt, um den Körper zu lockern und Abwechslung in den Reha-Alltag zu bringen.

Schritt 3: Wer weniger erwartet, hat mehr Spaß

Ausdauersport und professionelles Training kann das Sportprogramm der Spielekonsolen nicht ersetzen. Vor allem für Sportmuffel sind die Sport- und Fitnessspiele aber eine Möglichkeit, sich

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/110>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

ohne viel Aufwand körperlich zu betätigen und Spaß daran zu finden. Der Effekt der Kontrolle und das personalisierte Trainingsprogramm tragen dazu bei, dass die Spieler lange motiviert bleiben. Und für Sportler kann es eine unterhaltsame Abwechslung sein. Auch Eislaufikone Katarina Witt wirbt für die Fitnessoffensive für zu Hause, in der sie viele Vorteile sieht: „Das motiviert, macht Spaß und gibt auch Fitnessneulingen die nötige Sicherheit. Wer regelmäßig trainiert, fühlt sich einfach spürbar fitter.“ Und so gelten in Zukunft keine Ausreden mehr, denn selbst bei Regen, Schnee und Sturm kann in den eigenen vier Wänden der innere Schweinehund überwunden werden.