

MYSPE R WORKOUT GENERATOR



18.01.2015 – Alexander Kuttig

IMMER NEUE WORKOUTS? WARUM?

Vor allem im Bereich der Fitness Apps setzen viele Anbieter auf eine feste Auswahl von vorgegebenen Trainings. Die gleichen Übungen in der gleichen Reihenfolge vereinfachen das Training und machen Workoutleistungen vergleichbar. Doch dieses System bringt einige Nachteile mit sich. Der Körper gewöhnt sich an die immer gleiche Belastung und die gewünschten Adaptationserscheinungen lassen deutlich nach. Zudem kann solch ein Training schnell als eintönig und langweilig empfunden werden.

Genau hier setzt der MYSPER Workout Generator an. Durch den einmaligen Algorithmus sind alle Trainingseinheiten sportwissenschaftlich sinnvoll aufgebaut und doch abwechslungsreich gestaltet.

MYSPE R BRING SICHTBARE ERFOLGE

Durch die hochintensiven Workouts nimmt das Training mit MYSPER nicht viel Zeit in Anspruch und führt aber schnell zu sichtbaren Erfolgen.

15 Minuten Training mit MYSPER ist ähnlich effektiv wie ein einstündiges Ausdauerlaufen.

Die Trainings basieren auf dem High Intensity Interval Training und sind nach aktuellem Stand der Sportwissenschaft das effektivste Training überhaupt.

SO FUNKTIONIERTS

Für jeden in MYSPER vorhandenen Trainingsschwerpunkt gibt es verschiedene Workout Kategorien. Für jede dieser Kategorien wurde eine grundlegende Struktur entwickelt, nach der die Trainingseinheit aufgebaut sein soll. Dabei wird eine Reihenfolge vorgegeben, welche Muskelgruppen zu welchem Zeitpunkt wie stark beansprucht werden dürfen und auch wie hoch die allgemeine Trainingsintensität sein darf. Alle Übungen werden mit Informationen getaggt, die neben der allgemeinen Intensität auch die Intensität für die einzelnen Muskelgruppen beinhaltet. Der Workout Generator füllt nun die vorgegebene Struktur mit den passenden Übungen und erstellt somit ein gut strukturiertes und trotzdem abwechslungsreiches Training.

Nähere Informationen zum Algorithmus selbst können wir aus naheliegenden Gründen leider nicht veröffentlichen.

DIE ENTWICKLUNG

Als Herzstück von MYSPER hat der Generator mittlerweile eine mehrjährige Entwicklungszeit durchlebt. In unzähligen Versuchen wurde getestet, optimiert und fein getuned. Immer wieder wurden die generierten Workouts unter die Lupe genommen, durchgeführt und bewertet. Der Algorithmus wurde Stück für Stück verbessert, so dass in der aktuellen Version durchweg gute, sinnvolle und fordernde Trainingseinheiten generiert werden.