



# Den Coach immer im Blick

Viele Hobbyschwimmer spulen in ihren Trainings eine Länge nach der anderen im selben Tempo ab. Bei einer technischen Sportart wie Schwimmen verspricht ein abwechslungsreiches Training mit vielen «Hausaufgaben» jedoch weit mehr Gewinn. Eine verblüffende Möglichkeit dafür bietet die Schwimmbrille «Form», bei der Sie Ihren virtuellen Coach samt Trainingsplan immer im Blick haben.

TEXT: ANDREAS GONSETH



**3,** 2, 1 – go! 50 Meter im möglichst zügigen Tempo sind gefragt. Kräftiger Zug, lange Gleitphase, Fokus auf eine saubere Armbewegung. 20 Sekunden Pause. Nach dem Einschwimmen und einem 5er Block von 50er-Serien folgen vier Längen Beinschlag mit dem Kickboard, danach andere Technikübungen. Und wieder läuft der Countdown und man folgt den Anweisungen. Noch ein paar Serien locker – und schon ist das Training vorbei.

Was sich liest wie das Programm einer Schwimmclub-Trainingsgruppe, ist in Wirklichkeit ein heruntergeladenes Training aus der riesigen Schwimmbibliothek der App «Form Swim». Der Clou dabei: Das komplette Programm wird nicht wie im Clubtraining von einem Coach aus Fleisch und Blut und mit Trillerpfeife um den Hals durch die Halle geschrien oder ist mit einem laminierten Ausdruck feinsäuberlich an die Schwimmbadwand geklebt, sondern wird in leuchtend gelben und glasklaren Anweisungen ins rechte Blickfeld der Schwimmbrille «Form Smart» projiziert. Die kanadische Firma «Form Swim» hat mit der Brille und der App ein gewinnbringendes «Double» geschaffen, welches vor allem für engagierte Hobbyschwimmer und/oder Triathleten äusserst interessant ist. Auch Cracks wie Kristian Blumenfelt oder Lionel Sanders ziehen mit der «Form» ihre Bahnen.

### Smart-Brillen nicht überall gewinnbringend

Smart-Brillen sind bereits seit mehreren Jahren im Gespräch, vor allem bei klassischen Ausdauersportarten wie Radfahren oder auch Laufen. Bislang konnten sie sich aber nicht durchsetzen. Die

Gründe sind unterschiedlich: Im Radfahren ist der Zusatznutzen gering, da man auch ohne Brille alle möglichen Displays auf dem Lenker oder am Handgelenk im Blickfeld hat. Auch beim Laufen ist der Blick auf die GPS-Uhr gewohnt und problemlos, zudem würden zusätzliche Elemente im Sichtfeld wohl eher stören und ablenken.

Im Schwimmsport hingegen ist der potenzielle Benefit einer «Smart-Goggle» per se deutlich höher. Denn viel zu sehen gibt es unter Wasser ohnehin nicht und im Schwimmbad lauern auch keine Gefahren, so dass man sich problemlos auf die unterschiedlichen angezeigten Daten konzentrieren kann – falls die verblüffende Technologie auch wirklich funktioniert.

Das erste Fazit nach einigen Trainings mit der «Form»: Sie funktioniert einwandfrei. Mit der intelligenten Brille muss man weder auf die Wanduhr noch auf seine Sportuhr blicken, sondern kann sich komplett aufs Training fokussieren. Im Prinzip ist die Brille wie ein Trainer, der einen zielgerichtet durchs Schwimmtraining führt.

### Potenzieller Game-Changer

Die Möglichkeiten sind erstaunlich: Mittels eingebauter Bewegungssensoren zeigt die Smart-Goggle in jedem Moment Tempo oder Armzugfrequenz an, weist auf ein zu starkes Kopfdrehen hin und zeigt die Gesamtdistanz oder einzelne Intervall-Splits. Dank nur zwei kleinen Knöpfen an der Brille ist die Bedienung sehr einfach, im Prinzip dient ein Knopf zur Bestätigung und mit dem anderen navigiert man durchs Menü. So lassen sich unzählige und äusserst abwechslungsreiche Trainingsprogramme abarbeiten, die man vorgängig – bis zu fünf gleichzeitig – einfach per Handy bzw. App auf die Brille laden kann.

Für den ehemaligen Club- und heutigen Hobbyschwimmer Thomas Bachofner ist die Brille daher ein richtiger Game-Changer. «Die Brille motiviert ungemein, die Trainings sind sehr abwechslungsreich und kurzweilig. Und vor allem technische Daten wie Pace, Zugfrequenz, Distanz pro Zug oder die Zeit und Position der Kopfbewegung helfen mir, auch alleine bewusst auf die richtige Technik und Geschwindigkeit im Training achten zu können.»

### Neues Modell «Form Smart Gen2»

## Herzfrequenz inklusive

Die neue «Form Smart Gen 2» ist mit einer integrierten Herzfrequenzmessung ausgestattet (seitlich bei der Schläfe). Die Brille ist antifog-beschichtet und wird mit fünf unterschiedlichen und leicht austauschbaren Nasenstegen für eine möglichst exakte Passform geliefert. Beim Kauf einer Brille ist eine zweimonatige Premium-Mitgliedschaft für die «Form Swim»-App inklusive. Danach muss – wenn man die Trainingsbibliothek und alle Funktionen wie Coaching oder Swim Straight nutzen will – die Bezahlversion der App gekauft werden (15 Franken/Monat). Die App ist mit der Apple Watch und den meisten Garmin-Modellen kompatibel.

### Für wen eignet sich die Schwimmbrille «Form Smart»?

## Vor- und Nachteile

- + Die angezeigten Daten im Sichtfeld lassen sich mit unterschiedlichen Modi individuell je nach Bedürfnissen einstellen
- + Enorm vielseitige Trainingsbibliothek in allen Technik- und Leistungsstufen, die Bibliothek wird laufend ausgebaut
- + Motivation, komplett neue und gewinnbringende Trainingsformen auszuprobieren und auch harte Intervallformen zu schwimmen
- + Überprüfung und Verbesserung der Schwimmtechnik dank speziellen Datenangaben wie Kopfdrehung, Zugfrequenz usw. Die Brille erkennt alle gängigen Lagen
- + «Swim Straight»-Funktion für Triathleten (die Brille ist bei Triathlon-Wettkämpfen erlaubt)
  - Leicht eingeschränktes Sichtfeld durch die etwas klobige Bauweise aufgrund der integrierten Technologie im Gehäuse
  - Hoher Anschaffungspreis
  - Installation ist zwar gut erklärt, benötigt aber etwas Geduld und Zeitaufwand
  - Bis jetzt nur in Englisch erhältlich
  - Variantenreiche Übungen fürs Wassergefühl (Warmup) könnten noch etwas zahlreicher vorhanden sein

Den doch recht hohen Anschaffungspreis von 259 Franken relativiert der 52-Jährige: «Wenn ich zweimal pro Woche schwimmen gehe und die Brille ein Jahr lang hält, also rund 100 Trainings lang, dann zahle ich für ein vielseitiges und geführtes Training nur rund 2-3 Franken, das ist billiger als jedes Fitness-Studio.»

### «Swim Straight»: Kein Zickzack-Kurs mehr

Vor allem für Triathleten und Freiwasserschwimmer interessant ist die Funktion «Swim Straight». Damit wird gewährleistet, dass man im offenen Gewässer geradeaus schwimmt und keinen Zickzack-Kurs absolviert. Nachdem man das anvisierte Ziel fixiert und eingestellt hat, zeigt die Anzeige im Sichtfeld regelmässig jede Abweichung vom Kurs sofort an. Dadurch kann das Unbehagen mangels Orientierung, wie es viele ungeübte Schwimmer im freien Gewässer haben, deutlich vermindert werden und zusätzlich vermeidet die Funktion überflüssige und zeitraubende «Umwegmeter», was ohne Navigation von aussen kaum möglich wäre.

So ist die Smart-Goggle «Form Smart» eine Option für alle, die sich technisch verbessern möchten, abwechslungsreich und effizient trainieren wollen und/oder meist allein schwimmen bzw. ohne Trainingsgruppe oder Coach unterwegs sind. Also Triathleten aller Art, aber auch andere Ausdauersportlerinnen und -sportler, die regelmässig ins Wasser steigen. **f**

Infos: [www.formswim.com](http://www.formswim.com); Bezugsquellen Schweiz: [www.stolutions.net](http://www.stolutions.net) oder im Online-Handel (z. B. Galaxus)