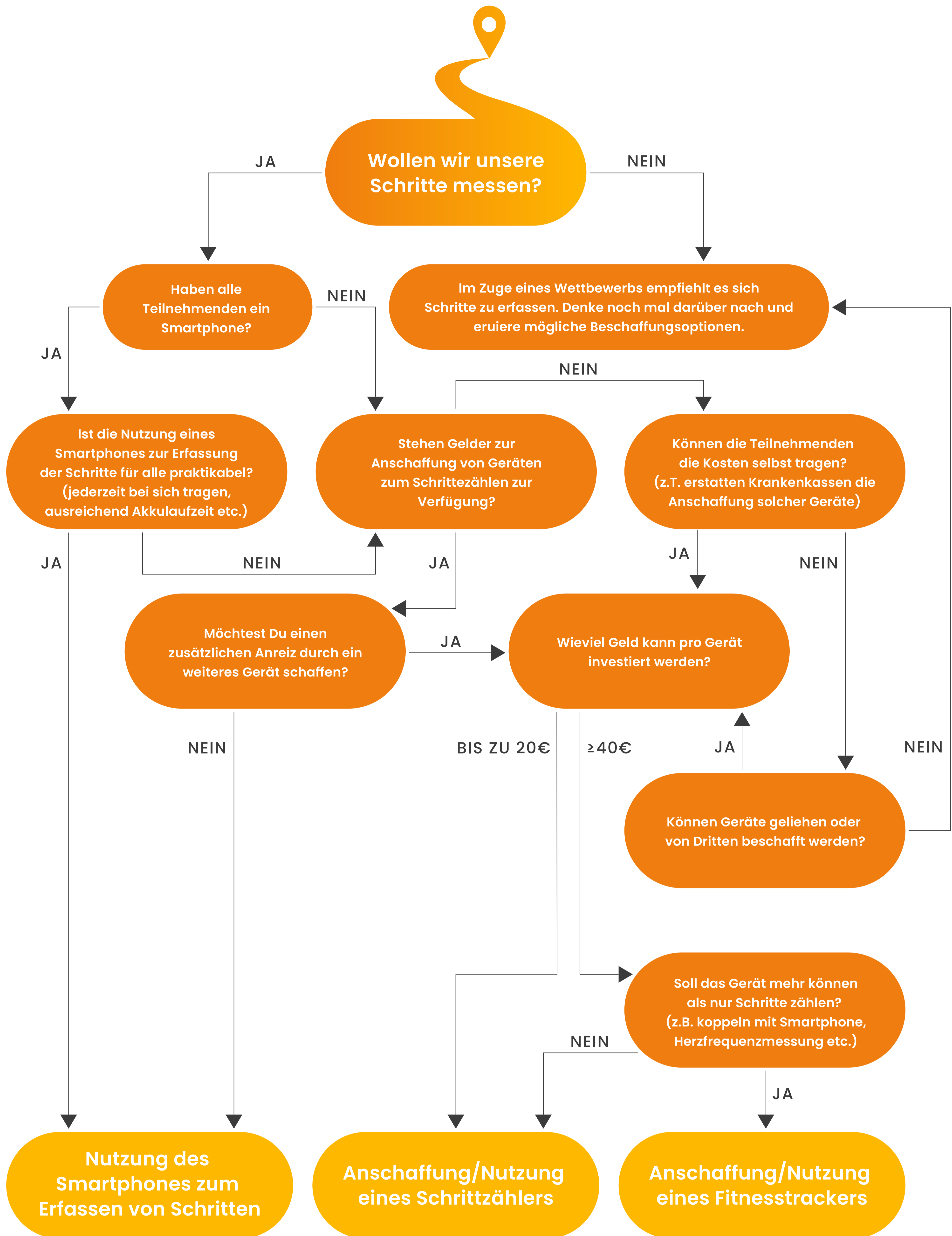


Technische Möglichkeiten, Schritte zu zählen



Auf neueren Smartphones (iOS + Android) gibt es vorinstallierte Health Apps mit denen Schritte gezählt werden können.

In der Studie 10.000.Steps.NRW wird der Schrittzähler Yamax Ex210 genutzt.

Es gibt eine Reihe von Fitnessstrackern und Smartwatches, deren Preis je nach Funktionen stark variiert.

Alternativ empfehlen wir die Apps:

Pacer

- keine Kosten
- einfache Bedienung
- Einsatz in Studien

StepsApp

- keine Kosten
- einfache Bedienung
- Einsatz in Studien

Wir empfehlen folgende Schrittzähler:

Omron Walking Style One 2.1

- geringe Kosten
- einfache Bedienung
- Einsatz in Studien

Yamax Ex210

- geringe Kosten
- einfache Bedienung
- Einsatz in Studien

Wir empfehlen folgende Fitnessstracker:

Xiaomi Mi (Band 4 und 5)

- geringe Kosten
- einfache Bedienung
- Einsatz in Studien

Fitbit Zip

- hohe Kosten
- einfache Bedienung
- Einsatz in Studien