



# Primärprävention mit der Inprimo<sup>TM</sup> Challenge

Langjähriger Bewegungsmangel ist die Ursache für die wichtigsten Volkskrankheiten. Körperliche Unterforderung setzt eine verhängnisvolle Kette von Folgeerscheinungen in Gang. Das Körpergewicht nimmt zu – und damit das Risiko von kardiovaskulären oder Stoffwechsel-Krankheiten wie Diabetes. Andererseits übertreiben es (Wieder-)Einsteiger in ein Trainingsprogramm oft. Sie benötigen eine Assistenz, um sich langsam und gesundheitlich sicher wieder an ein höheres körperliches Aktivitätsniveau zu gewöhnen.

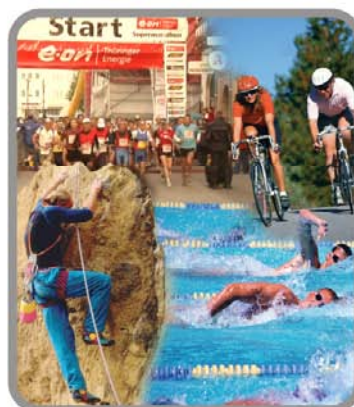
## Inprimo<sup>TM</sup> Challenge – einfaches Baukastensystem für Endanwender

Die gesunde Balance zwischen Motivation und individualisiertem Training schafft das System der Inprimo<sup>TM</sup> Challenge. Die Inprimo<sup>TM</sup> Challenge motiviert durch sportlichen Wettbewerb und schützt durch Vitalparametergrenzen gleichzeitig vor einer Überanstrengung. Das Prinzip: Ein Teilnehmer erstellt eine Challenge und fordert seine Freunde heraus. Mit einem webbasierten Front-End definiert er eine Sport-Route, was über das Setzen von Markern auf einem GoogleMaps-PlugIn ganz einfach funktioniert. Anschließend laden sich die eingeladenen Wettbewerber die Strecke auf ihr mobiles Device und können sie unabhängig voneinander absolvieren. Dabei gilt es, die ebenfalls vom Initiator festgelegten Vitalparameter einzuhalten. Der Effekt: Die Teilnehmer sind aktiv und werden für sportliche Betätigungen im gesundheitsfördernden Bereich sensibilisiert.

### Challenge Design



### Challenge Durchführung



### Challenge Auswertung





## Die Realisierung: bestehende Technologien innovativ kombiniert

Das System besteht im Wesentlichen aus drei Komponenten: das Challenge-Design, die Challenge-Durchführung und die Challenge-Auswertung.

Die Challenge-Definition funktioniert über eine webbasierte Plattform. Dabei hat der Initiator bei der Gestaltung des Wettbewerbs viele Freiheiten, er kann neben der Strecke und dem Vitalparameterlevel auch die Laufzeit, das Teilnehmerfeld und das Sportgerät definieren.

Während der Inprimo™ Challenge zeichnet jeder Teilnehmer über ein dezentrales, mobiles Device sowohl die GPS-, als auch die Vitalparameterdaten (in der ersten Ausbaustufe maßgeblich Herzfrequenz) auf. Der Nutzer kann dazu sowohl die gebräuchlichen mobilen GPS-Geräte mit Brustgurt (z.B. von Garmin, Magellan oder FRWD-Technologies) als auch ein Smartphone mit der entsprechenden Zusatzausstattung verwenden.

Zur Challenge-Auswertung senden die Teilnehmer ihre GPS- und Vitalparameter-Tracklogs je nach Device über das Internet oder über das Mobilfunknetz. Nun prüft ein Auswertungsalgorithmus, ob die vorgegebenen Kriterien eingehalten wurden. Aus allen validen Tracklogs wird dann auf Basis der benötigten Zeit eine Rangliste errechnet. And the winner is ...? Gewonnen hat schließlich, wer die Strecke bei gesundheitlich förderlicher Belastung am schnellsten absolviert hat.

## Fazit

Das Inprimo™ Challenge System nutzt schon einsatzreife Technologien, kombiniert und optimiert sie, um schließlich ein gesundes Maß an sportlicher Betätigung zu fördern. Dazu wurden bereits Komponenten des Systems beim Rennsteig-Marathon 2007 sowie dem Münchner Stadtlauf getestet. Im Juni/Juli 2008 findet zudem ein erster groß angelegter Test des Gesamtsystems statt. Im Anschluss daran soll die Plattform der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

