HeartWatch. Herzfrequenz.

Über HeartWatch
Mit der hilfreichen App HeartWatch können Nutzer Ihre Herzfrequenz stets optimal im Blick behalten. Die App bietet einen guten Überblick über alle Werte, die während des Tages von der Apple Watch gemessen wurden.

HeartWatch misst nicht nur deine Herzaktivitäten, sondern wertet diese auch direkt aus. So hast du stets einen guten Überblick über sämtliche Werte und ihre Bedeutung für dich. Die App bezieht ihre Daten von der AppleWatch, die kontinuierlich deine Herzfrequenz misst. In der App wird dir mit Hilfe von Diagrammen und unterschiedlichen Farbkennzeichnungen gezeigt, welche Bedeutung die gemessenen Werte für dich haben. So zeigen verschiedene Farben beispielweise an, ob du einen bestimmten Wert erreicht oder sogar überschritten hast. Mit HeartWatch kannst du deine Herzfrequenz aber nicht nur in der Normalphase, sondern auch in der Trainings- oder Schlafphase überwachen.
HeartWatch – Funktionen:
-Verschaffe dir einen guten Überblick: HeartWatch bietet dir einen guten und vor allem leicht verständlichen Überblick über alle Herzaktivitäten, die während des Tages gemessen wurden. Diese Werte bezieht die App von deiner Apple Watch, die kontinuierlich deine Herzfrequenz misst. Während die Apple Watch für das Sammeln und Messen der Daten zuständig ist, kümmert sich HeartWatch um die Auswertung der Daten. In der App wird dir verständlich und übersichtlich dargestellt, welche Werte du während des Tages erreicht hast, wie hoch dein Durchschnittswert war oder wann du deinen Niedrig- oder Höchstwert erreicht hast. Die Daten werden dir meist in Form von Diagrammen und in unterschiedlichen Farben dargestellt. So zeigt dir verschiedene Farben zum Beispiel an, ob du einen bestimmten Wert überschritten oder erreicht hast.
-Trainiere effektiv: HeartWatch überwacht aber nicht nur deine Normalphasen, sondern auch deine Trainingsphasen. Hier zeigt dir die App zum Beispiel an, wie viel Zeit du in verschiedenen Trainingszonen verbracht hast. Verschiedene Herzfrequenzen begünstigen nämlich unterschiedliche Trainingseffekte. Anhand deiner Werte weißt du also immer bestens darüber Bescheid, ob du während deines Trainings eher Fitness aufgebaut oder Fett verbrannt hast.
-Überwache deinen Schlaf: HeartWatch misst die Herzaktivitäten auch während deiner Schlafphase und wertet die gemessenen Werte anschließend für dich aus. Die Überwachung deines Schlafverhaltens kann durchaus sinnvoll sein, denn guter Schlaf ist wichtig für dich und dein Herz.

Fazit: HeartWatch ist eine klare Empfehlung für alle Nutzer einer Apple Watch. Da die Apple Watch lediglich Werte misst und diese nicht auswertet, ist die App eine optimale Ergänzung. Dir werden alle Informationen und Werte verständlich und übersichtlich dargestellt, sodass du schnell einen guten Überblick über deine Herzaktivitäten hast.