

# Medientipp: Die Ready-App unterstützt Sie bei der täglichen Bewegung

Entwickelt wurde sie ursprünglich für angehende Rekruten. Die App ready #teamarmee, von der Armee und dem Bundesamt für Sport BASPO gemeinsam entwickelt, unterstützt aber nicht nur Stellungspflichtige: Sie kann zur Planung eines täglichen Bewegungsprogramms von allen Interessierten ohne schwerwiegende Gesundheitsprobleme verwendet werden. Ein sportlicher Segen in Zeiten von Coronavirus und Homeoffice.



Dieser Tage, in denen gemeinsame Sporterlebnisse nicht möglich sind, dürfte die App ready #teamarmee besondere Dienste leisten. Die Ready-App kann wie eine vielseitige Sport-App genutzt werden: Auf der Grundlage einiger weniger persönlicher Angaben wie Geschlecht, Alter und Gewicht sowie einem einfach durchführbaren Fitness-Selbsttest stellt sie ein individuelles Trainingsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit zusammen.

Weiter kann mit der App ein Trainingstagebuch geführt und erreichte Trainingsziele auf den sozialen Medien geteilt werden. Darüber hinaus runden Informationen zu Motivation, Ernährung und gesundem Lebensstil das Fitnesspaket ab. Doch damit ist der vollständige Leistungsumfang der App ready #teamarmee keineswegs ausgereizt.

Die Applikation ist eine auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen basierende Smartphone-Anwendung. Mit ihrer ausgeklügelten Funktionalität vermag sie modernsten Ansprüchen zu genügen. Erarbeitet wurden die auf der App zur Verfügung stehenden Sporteinheiten von Wissenschaftlern der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM. Die Zusatzinformationen zu Motivation und mentaler Stärke von der Dozentur für Militärpsychologie und Militärpädagogik der Militärakademie an der ETH Zürich (MILAK).

ready #teamarmee kann kostenlos über einen App-Store heruntergeladen und auch von Zivilisten jeden Alters wie eine herkömmliche Sport-App genutzt werden.

[Mehr zum Thema: App ready #teamarmee und Link zu App-Stores](#)

---

Quelle: Kommunikation Schweizer Armee



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**