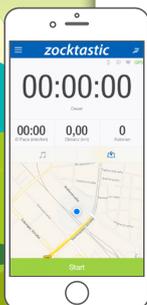


SPIEL DICH FIT!

Von eurem Fitness-Coach Markus Schwerdtel

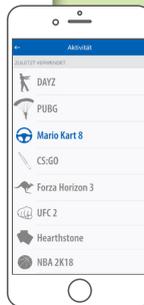
1. SETUP

Der Einstieg in Zocktastic ist so easy wie der Tutorial-Level von PlayerUnknown's Battlegrounds. Gib einfach Körpergewicht, Hardware-Ausstattung, Geschwindigkeit der Internetverbindung, Kontostand und Beziehungsstatus an, und schon stellt dir die App ein individualisiertes Trainingsprogramm zusammen. Wie jetzt, PUBG hat gar keinen Tutorial-Level?



2. DIE ERSTE AKTIVITÄT

Es wird ernst! Bevor es richtig losgeht, wählst du oben rechts die passende Aktivität. Egal ob PlayerUnknown's Battlegrounds, Mario Kart 8, Destiny 2 oder ganz einfach nur Quake Deathmatch – hier findest du alle relevanten Sportarten. Pro-Tipp: Überprüfe jetzt auch gleich, ob dein Bluetooth-Sitzkissen korrekt mit dem Handy verbunden ist. Schließlich soll die App ja zuverlässig tracken können, ob du auch in Stresssituationen entspannt auf der Couch flätzt oder wie ein verdammter Noob nervös auf dem Sessel rumrutschst.



3. HÖR AUF DIE FANS!

Ganz wichtig vor dem Beginn: Aktiviere unbedingt das Live Tracking! Schließlich möchtest du doch, dass dich deine Kumpels beim Spielen anfeuern. Es trifft sich doch gleich viel genauer, wenn einem zusätzlich zum Geschnatter der Team-Kameraden der beste Freund noch ein aufmunterndes »Kack-Noob!« in den Chat schreibt, oder?



5. TOP-FUEL FOR TOP-PERFORMERS

Wenn dich mitten im Spiel unsere App mit einem Popup-Fenster unterbricht, ist Vorsicht angebracht. Ist etwa dein Koffein-Level unter den kritischen Wert gefallen, die Chipstüte leer, der Blutzuckerspiegel niedrig? Nimm dir unbedingt die Zeit, deinen Körper mit diesen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Der beste Elite-Controller ist schließlich auch nichts wert, wenn der Akku leer ist. Achte bei dieser Gelegenheit auf Hinweise unserer Kooperationspartner, die dich zu speziellen Zocktastic-Konditionen mit leckeren Snacks versorgen!



4. PRESS START - ZWEI MAL!

Endlich bereit, drücke jetzt möglichst gleichzeitig den Start-Button der App und auf dem Controller. Schließlich soll die Messung ja möglichst genau sein, um deine Performance zuverlässig zu tracken. Konzentrier dich jetzt ganz auf das Spiel und deinen Körper – mentaler Fokus ist bekanntlich für Spitzenleistungen unerlässlich. Am besten legst du das Handy jetzt komplett zur Seite und konzentrierst dich ganz auf den Flow. Bis später!



6. REVIEW

Geschafft: Der Raid ist vorbei, die Runde um, der Abspann läuft. Zeit, deine Performance auszuwerten. Zum Glück liefert unsere App dafür die perfekten Tools und Metrics. Wie schnell hast du die Buttons gedrückt? Warst du dabei im anaeroben Bereich? Und wie hast du im Vergleich mit früheren Sessions abgeschnitten?



7. SHARING IS CARING

Wie für Crossfit-Jünger und Veganer ist es natürlich auch für Zocktastic-Nutzer extrem wichtig, die ganze Welt an ihrem Hobby bzw. ihrer Überzeugung teilhaben zu lassen. Dank unserer App ist es ein leichtes, die Ergebnisse deiner Workouts auf Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, StudyVZ, Lokalisten, Friendster, Discord, Amazon-Nutzerrezensionen sowie in die Activity-Feeds von Xbox Live, PSN & Co laufen zu lassen.

8. REGENERATION

Du hast volle Leistung gebracht, jetzt braucht dein Körper Ruhe. Die richtige Gelegenheit, deinem System wertvolle Mineralien und Nährstoffe (etwa in Form von salzigen Pommes) zurückzugeben. Auch deinem Geist solltest du etwas Erholung gönnen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Runde Zocken?

