



Und weiter geht mit dem Fitnessstrackertest.

Heute haben wir für euch von Jawbone das UP24 Armband mal genauer unter die Lupe genommen bzw. haben dies ein paar Wochen für euch getestet.

Wo liegen die Vor- und Nachteile im Gegensatz zu den bisherigen Testkandidaten Garmin vivofit oder LG Lifeband?

Hier erfahrt ihr die Antworten.

Produkt / Lieferumfang

Der Inhalt der Verpackung ist übersichtlich und beschränkt sich lediglich auf

- UP24-Band
- Kurzanleitung
- USB-Ladekabel









Funktionsübersicht / technische Daten

Laut Herstellerseite bietet das UP 24 die nachfolgenden Funktionen an

 <p>Drahtloses Synchronisieren Du bist stets über Bluetooth® Smart verbunden. Du musst dein Gerät also nicht extra anschließen, um deine Daten hochzuladen. Weitere Informationen ></p>	 <p>Wasserdicht UP24™ ist spritzwassergeschützt – also keine Sorge bei Regen oder schweißtreibendem Training. Bitte nur nicht ins Wasser tauchen.</p>	 <p>Inaktivitätsalarm Mit individuell einstellbaren Erinnerungen kannst du deine körperliche Aktivität nach und nach steigern und dafür sorgen, dass du dich über den Tag hinweg immer wieder bewegst. Weitere Informationen ></p>	 <p>Smart Alarm™ Weckt dich zum optimalen Zeitpunkt in deinem Schlafzyklus leise auf, damit du dich gut erholt fühlst. Weitere Informationen ></p>
--	---	---	---



 <p>Regelmäßige Updates Ist gut – und wird ständig noch besser: durch neue Funktionen, die über die kostenlose UP®-Software und App-Updates bereitgestellt werden.</p>	 <p>LED-Anzeige Einfache LED-Leuchten zeigen dir auf einen Blick, wo du stehst.</p>	 <p>Schritte Der integrierte Beschleunigungsmesser zählt deine Schritte präzise, ganz gleich, wohin du gehst oder wie du das Gerät trägst. Weitere Informationen ></p>	 <p>Verbrannte Kalorien UP® misst die verbrannten Kalorien anhand Alter, Gewicht, Größe und an deinem Grad an körperlicher Aktivität. Weitere Informationen ></p>
--	---	---	--

 <p>Freunde und Familie Du musst nicht alleine kämpfen. Dank UP® kannst du dich mit Freunden und Familie verbinden, damit ihr eure Ziele gemeinsam erreichen könnt. Weitere Informationen ></p>	 <p>Food & Drink Logging Mit UP® ist es ganz einfach, Lebensmittel, Getränke, Kalorien, Nährstoffe und vieles mehr aufzuzeichnen. Weitere Informationen ></p>	 <p>Strecken & Meilensteine Freue dich über deine Fortschritte und die Anerkennung, wenn du ein Ziel nach dem anderen erreichst.</p>	 <p>Ziele Setz dir Ziele, um deinen eigenen, optimalen Weg zu finden. Ziele wie Schritte pro Tag oder Schlafzeiten – bis hin zum Wunschgewicht. Weitere Informationen ></p>
--	--	--	--



Heutige Ziele
Smart Coach spornt dich an, wenn du für deine persönlichen Herausforderungen einen kleinen Schubser brauchst – zum Beispiel mehr trinken oder aktiver sein.

MATERIALIEN & PFLEGE

- Band: hypoallergener TPU-Gummi
- Kappe: TR-90 Nylon, vernickelt
- Spritzwasserfest, aber tauche es nicht unter
- Übermäßiges Biegen vermeiden

LEISTUNG & AKKU

- Akkulaufzeit: Bis zu 14 Tage mit der neuesten Firmware
- 32 mAh Lithium-Ionen-Polymer-Akku
- Ladezeit ca. 80 Minuten mittels USB-Ladekabel

SENSOR & SCHNITTSTELLE



- Bluetooth® 4.0 BTLE
- Tri-Achsen-Beschleunigungssensor
- Zwei einzelne Farb-LEDs und ein Vibrationsmotor zeigen Leistung, Ladestand und den aktuellen Status an.



Innenleben des UP 24
(Quelle: Webseite Jawbone)

Software

Jawbone selber liefert keine Software für das Fitnessarmband mit sondern erledigt alles über die eigene App.

App von Jawbone

Wie bei allen Fitnessbändern bzw. Herstellern, bietet auch Jawbone eine eigene App für das UP24 an, welche für Android und iPhone verfügbar ist.

Im Grunde nix spektakuläres. Entsprechenden Store aufrufen, App installieren, Anmelden und dem Einrichtungsassistenten folgen. Ist von Jawbone gut gemacht und auch leicht verständlich.



UP - Requires UP/UP24/UP
MOVE
Jawbone

13,25 MB/48,73 MB

27%

Nutzer haben auch installiert



ANT+
Plugins
★★★★★



Flipboard
★★★★★



LinkedIn
★★★★★





Installation der App



UP - Requires UP/UP24/UP
MOVE
Jawbone

13,25 MB/48,73 MB

27%

Nutzer haben auch installiert



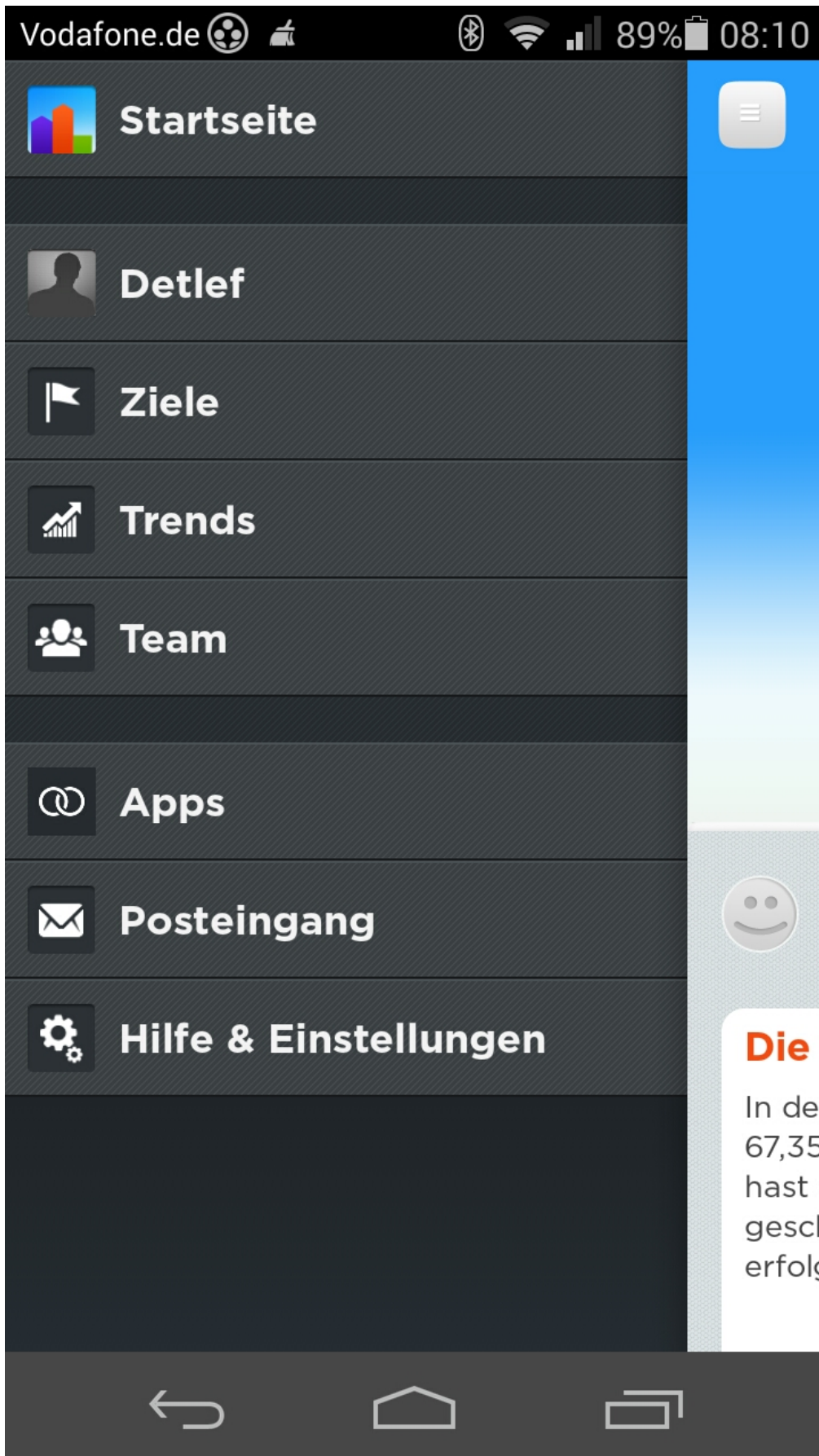


Im Anschluss daran kann man das Band konfigurieren, also die Schrittzahl pro Tag vorgeben, oder sich mit anderen Apps verbinden.

Apps von anderen Anbietern

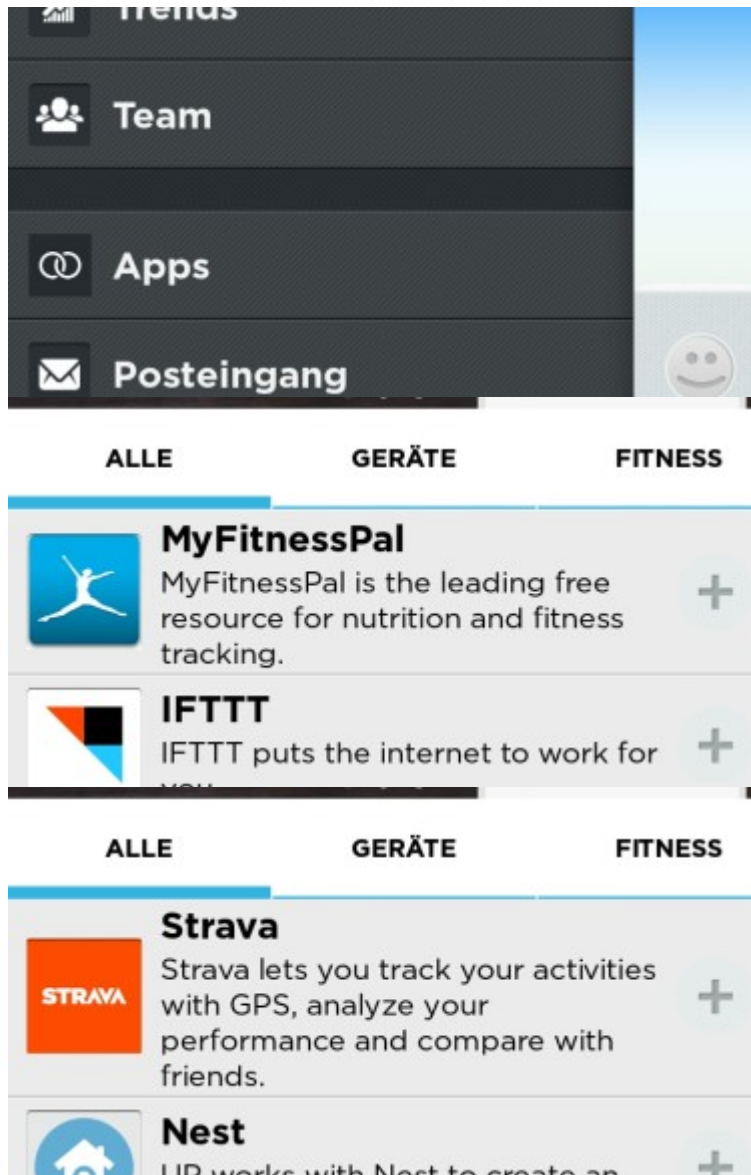
Auf der Webseite von Jawbone wird über Apps von anderen Anbietern eigentlich gar nichts erwähnt. Hier könnte man nun davon ausgehen, dass es nicht möglich ist, die Daten des UP24 mit anderen Apps zu teilen bzw. das Band mit einer anderen App zu verbinden.

Geht man jedoch in der App vom UP24 in das Menü, dann ist dort ein Punkt „Apps“. Hier findet man eine Reihe von Apps, mit welchen Jawbone wohl kompatibel ist.





Menü von UP24



Es sollte hier jedoch gleich beachtet werden, dass sich nicht das Fitnessarmband direkt mit der Fremdapp verbindet, sondern die Daten von der Jawbone-App werden über eine API-Schnittstelle an die andere App übergeben.

Von daher benötigt man auf jeden Fall einen Account bei Jawbone und dem Fremdanbieter.

Wir haben die Integration einmal mit der bekannten App „Strava“ ausprobiert.

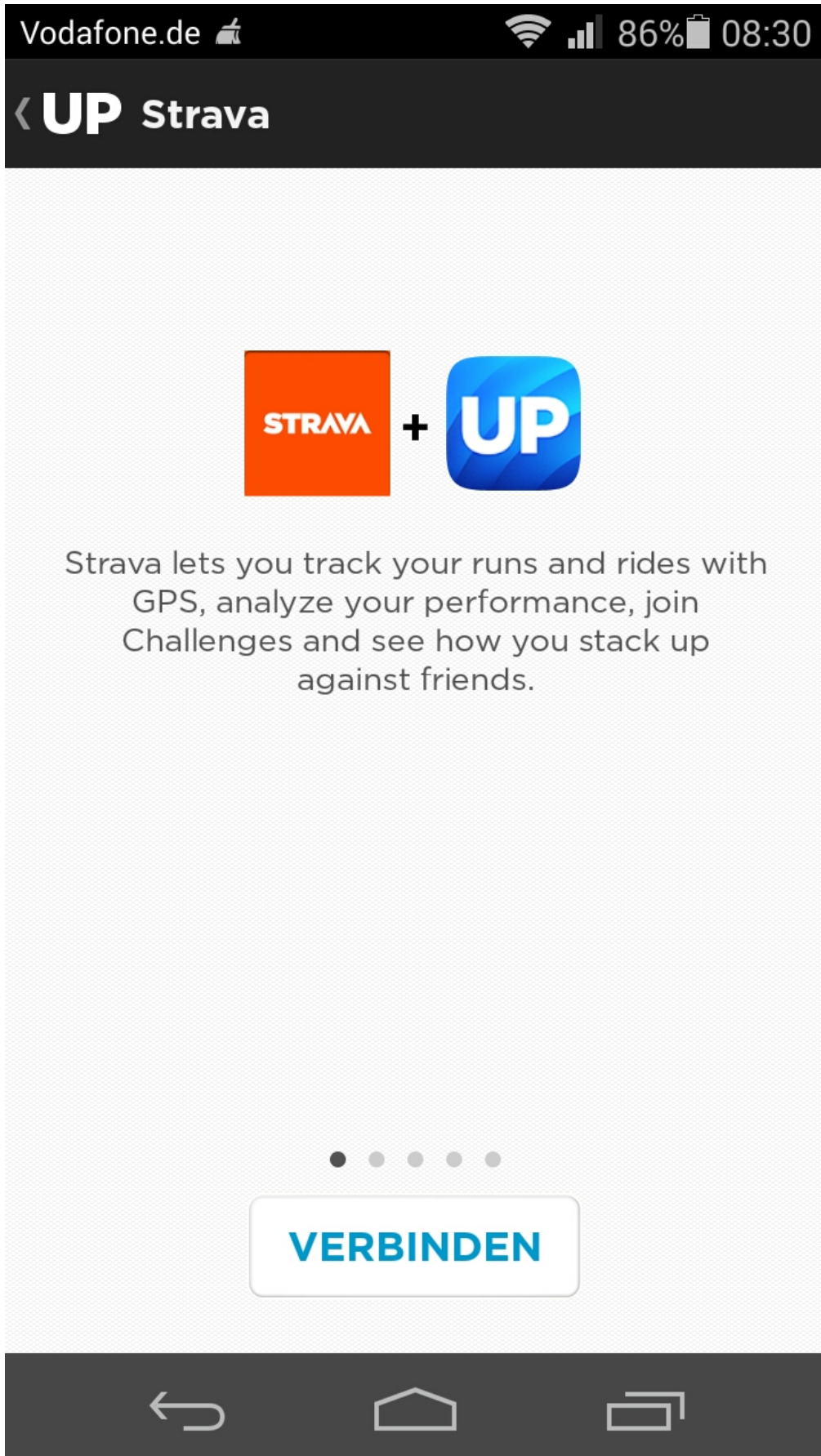
Hierzu gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder man verbindet sich direkt aus der App von Jawbone heraus, oder über das Onlineportal von Strava.

Wir zeigen euch hier die beiden Wege kurz auf.

Integration via App

Wie bereits oben erwähnt, geht ihr im Menü auf Apps und wählt dann die App Strava aus.

Dann folgt ihr einfach den Anweisungen auf dem Display des Smartphones, welche da wären





Auf „Verbinden“ klicken

Strava lets you track your runs and rides with GPS, analyze your performance, join Challenges and see how you stack up against friends.

oder mit E-Mail-Adresse anmelden

Deine E-Mail

Kennwort

Eingeloggt bleiben

Strava hat Zugriff auf:

- Basisinformationen (lesen)
- Bewegung (schreiben)

Allow my UP teammates to see **Strava** posts.

ABBRECHEN **ICH STIMME ZU.**

ALLE **GERÄTE** **FITNESS**

in your pocket. We make tracking workouts simple, social, & fun.

MapMyFitness

MapMyFitness enables you to use the GPS of your mobile device to track more than 600 fitness activities.



Strava lets you track your runs and rides with GPS, analyze your performance, join Challenges and see how you stack up against friends.

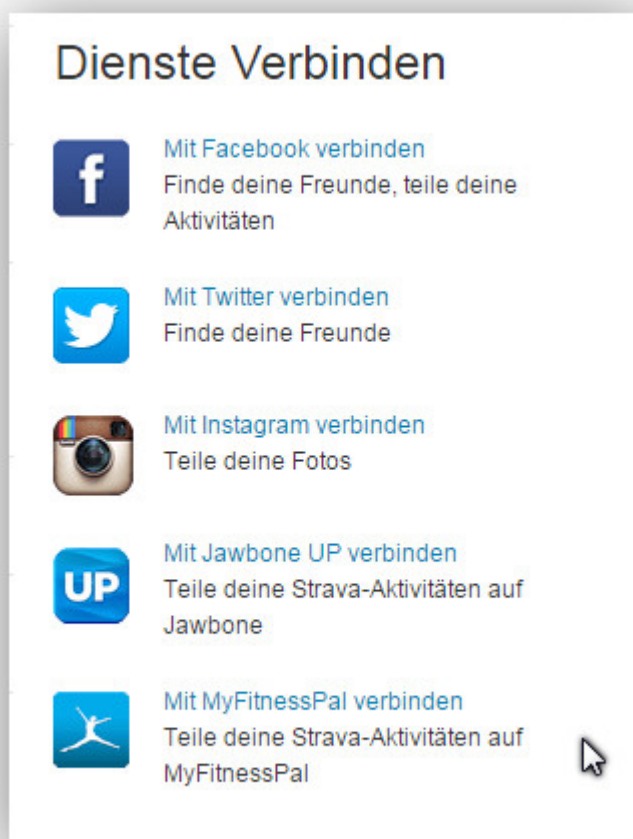
Integration über das Stravaportal

Wer nicht den Weg über das Smartphone machen will, der kann dies auch direkt über die Weboberfläche von Strava machen.

Zunächst loggt man sich auf seinem Account ein.

Dann geht man auf oben rechts auf „Einstellungen“

Nun findet man rechts die Spalte „Dienste Verbinden“



Dienst zum Verbinden auswählen



- Aktivitäten
-  Mit Twitter verbinden
Finde deine Freunde
-  Mit Instagram verbinden
Teile deine Fotos
-  Mit Jawbone UP verbinden
Teile deine Strava-Aktivitäten auf
Jawbone

Melde dich mit deinem Jawbone-Konto an.

E-Mail

Passwort

ANMELDEN

Merken

[Passwort vergessen](#)

[Konto erstellen](#)



Zugriffsanfrage

Strava hat Zugriff auf:

- Basisinformationen (lesen)
- Bewegung (schreiben)

Allow my UP teammates to see Strava posts.

ABBRECHEN

ICH STIMME ZU.

Your Jawbone account has been successfully linked.

Im Grunde müsste diese Vorgehensweise mit den anderen Apps wie Runkeeper und Co. identisch sein. Wie gesagt.

Nicht das Band verbindet sich mit der App, sondern die beiden Dienste untereinander!

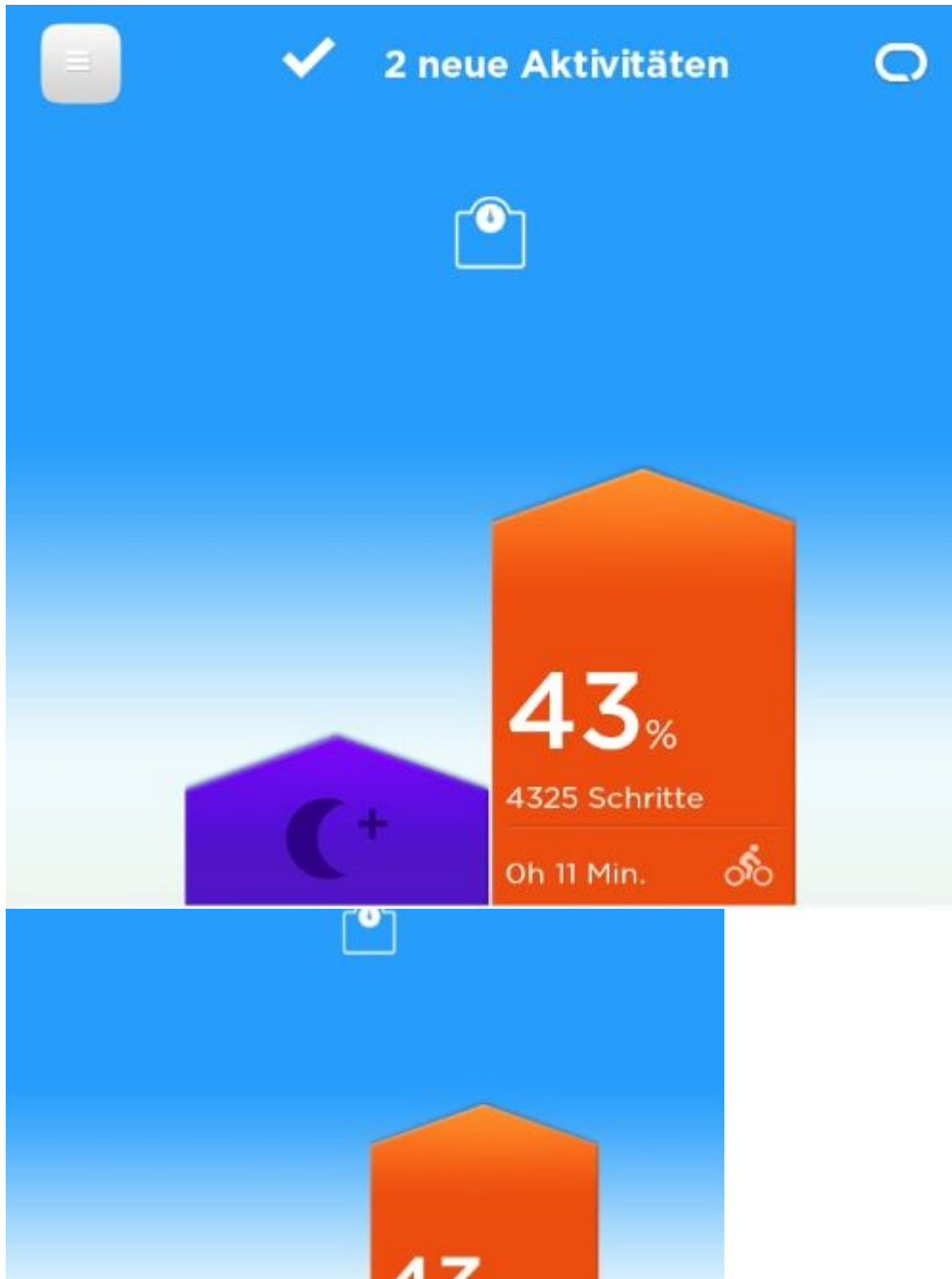
In Bezug auf die Daten sei noch folgendes erwähnt. Bei Strava ist es so, dass die Daten von Strava in der App vom UP24 angezeigt werden, nicht aber anders herum.



Eine Anfrage hierzu ergab folgendes:

Im Falle von Strava siehst du die Infos die Strava aufzeichnet (Map, pace,...) ausschließlich in der UP App. Bei anderen Apps (zB MyFitnessPal) werden Informationen in beiden Apps angezeigt, da es hier einen anderen Mehrwert darstellt.

Sieht dann im Falle von Strava so aus (erkennbar an dem kleinen Radfahrer):





Display

Auf ein Display muss man beim Jawbone UP24 leider verzichten. Es gibt lediglich zwei Symbole in Form einer Sonne (oder Blume, je nachdem wie man es sieht) und eines Mondes.

Die Sonne deutet auf den Betrieb am Tage hin, während der Mond logischerweise für die Schlafüberwachung zuständig ist bzw. dies anzeigt.

Verwendungszweck / Problematik Radfahren

Wie bei vielen Fitnessstrackern hat man auch beim UP24 das Problem, dass dieser beim Fahrradfahren entweder gar nicht oder nicht korrekt funktioniert.

Im Grunde sind es ja „Schrittmesser“ und auf dem Fahrrad legt man ja keine Schritte zurück. Dennoch reagieren die Tracker aufgrund der Sensoren auch auf Erschütterungen.

Im Grunde bleibt bei dem Jawbone UP24 lediglich die Möglichkeit, eine Aufzeichnung manuell zu starten. Hierzu gehen wir unter dem Punkt „**Stoppuhr / Training eintragen**“ weiter unten genauer ein.

Wichtiger Hinweis

Für das Fitnessband UP24 gibt es eine neue Firmware (Firmware 3.0.21). Unser Testband wurde noch mit der alten Firmware ausgeliefert.

Im Grunde ist das alles kein Problem, jedoch weist Jawbone während des Updateprozesses darauf hin, dass die gespeicherten Daten im Band gelöscht werden.

Aus diesem Grunde bietet es sich an, vor dem Einrichten des Bandes nach der aktuellen Firmware zu schauen und ein Update durchzuführen.

Das Update an sich ist relativ einfach.

Man lädt sich die Updatedatei von der Firmenwebseite herunter, schließt das UP24 am PC an und startet die



Datei.

Danach wird anhand eines Dialoges alles Schritt für Schritt erklärt.



Startbildschirm nach Ausführen der Updatedatei





Ein Firmware-Update (3.0.21) ist für dein **UP24** verfügbar. Die neueste Version der **UP**-App ist zur Verwendung dieser Firmware erforderlich.

**** WARNUNGEN ****
Dieses Update wird deine Banddaten löschen.
Bitte starte deine **UP** App, um eine Synchronisierung auszulösen.

JAWBONE

Deine Firmware ist am Aktualisieren.
Bitte entferne dein **UP24** nicht.

Deine **UP24** Firmware (3.0.21) ist jetzt aktualisiert!
Bitte starte deine **UP** App um eine Bandsynchronisierung auszulösen.



Auch wenn die Daten auf unserem Testgerät nach dem Update weiterhin vorhanden waren, bietet es sich dennoch an, das Update vor der Benutzung durchzuführen!

Tragestest

Beim Anlegen des Fitnessarmbandes sollte man zunächst darauf achten, dass man dieses nicht zu sehr verbiegt bzw. auseinander zieht. Anfangs gestaltet sich das Anlegen zunächst etwas umständlich, aber nach einer gewissen Zeit hat man den Dreh raus und weiß wie weit man das Armband aufbiegen kann. Danach gestaltet sich das An- und Ablegen problemlos.

Das UP24 trägt sich dank des verwendeten Materials (hypoallergener TPU-Gummi) recht angenehm. Durch die Gummierung rutscht das UP24 nicht so sehr am Handgelenk auf und ab wie es z.B. das LG Lifeband Touch der Fall ist.

Im Grunde vergisst man nach ein paar Tagen das Band am Handgelenk völlig, wenn da nicht immer der Inaktivitätsalarm wäre, welcher nach einer vorher definierten Zeit durch ein dezentes vibrieren daran erinnert, dass man sich doch wieder mal bewegen könnte.





Brustgurt für Herzfrequenz

Das Messen bzw. Aufzeichnen der Herzfrequenz ist von Jawbone für das UP24 nicht vorgesehen und wird daher auch nicht unterstützt.

Funktionsweise / Genauigkeit der Aufzeichnung

Das Jawbone verfügt über einen sogenannten „Tri-Achsen-Beschleunigungssensor“ über welchen die Bewegungen erkannt und dann gemessen werden.

Auch beim Jawbone UP24 können für die Schrittlänge keine Werte vordefiniert werden. Dies bietet bislang nur Garmin bei seinem [vivofit Armband](#) an.

Um auch hier die Abweichungen in der Schrittlänge erkennen zu können, ziehen wir wieder unsere Tabelle heran, welche schon beim [LG Lifeband](#) verwendet wurde.

Demnach gestalten sich die zurückgelegten Meter wie folgt, bezogen auf 1000 Schritte

	Schritte	Entfernung	Umrechnung auf 1000 Schritte
LG Lifeband Touch	6533	4,61 km	705,65m
Garmin vivofit	8865	7,38 km	832,49m
Jawbone UP	4863	3,68 km	756,73m
Garmin vivosmart	9845	8,21 km	833,93m
Fitbit Flex	14451	10,09 km	698,22m
Pebble Smartwatch mit MisFit-App	4302	3,64 km	846,12m
Fitbit Surge	7047	5,03 km	713,78m

Das UP24 reiht sich hier in der Mitte ein.

Lernfähigkeit

Auch das UP24 ist, wie das LG Lifeband Touch, nicht lernfähig. Im Grunde wird beim Einrichten die gewünschte Tagesschrittzahl festgelegt und das war es dann auch schon.

Stoppuhr / Training eintragen

Interessanterweise gibt es beim Jawbone UP24 zum einen die Möglichkeit mittels einer Stoppuhr diverse Aktivitäten aufzuzeichnen (Beispiel Radfahren) oder aber man kann ein Training eintragen.

Die Stoppuhr



Aktivitäten die aufgrund ihrer Durchführung nicht automatisch aufgezeichnet werden (z.B. Yoga), kann man manuell aufzeichnen.

Die von Jawbone bezeichnete „Stoppuhr“ kann entweder direkt über das UP24 aktiviert oder über die App gestartet werden.

Um die Aufzeichnung via Armband zu starten geht man wie folgt vor.

Druck auf die Taste, dann erneut drücken und gedrückt halten bis die Sonne blinkt und das Armband vibriert.

Zum Start der Aufzeichnung via App startet man diese, ruft wischt auf der Oberfläche nach links bzw. ruft das Menü über das Bandsymbol oben rechts auf und geht auf Stoppuhr.

Ist das Armband mit der App verbunden befindet sich dort ein Button mit welchem man die Aufzeichnung starten kann.

Innerhalb der App kann man dann erkennen, ob die Stoppuhr aktiv ist oder nicht.



Vodafone.de 94% 07:29

Detlefs UP24

Letzte Synchronisierung Heute, 07:29
 Akku: Ungefähr 7 Tage

Schlafmodus

Stoppuhr

Nickerchen

Smart Alarm Mehrere
Nächster Alarm morgen um 05:00

Inaktiv 15 Minuten
07:00 bis 22:00

Aktivitätsmeldung Einstellen

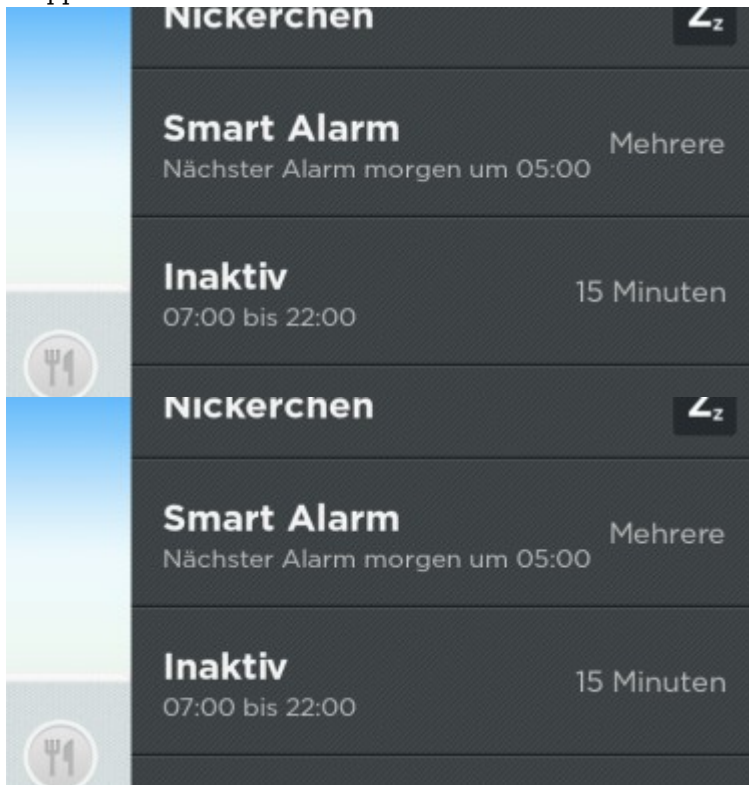
Erinnerung Einstellen

nd

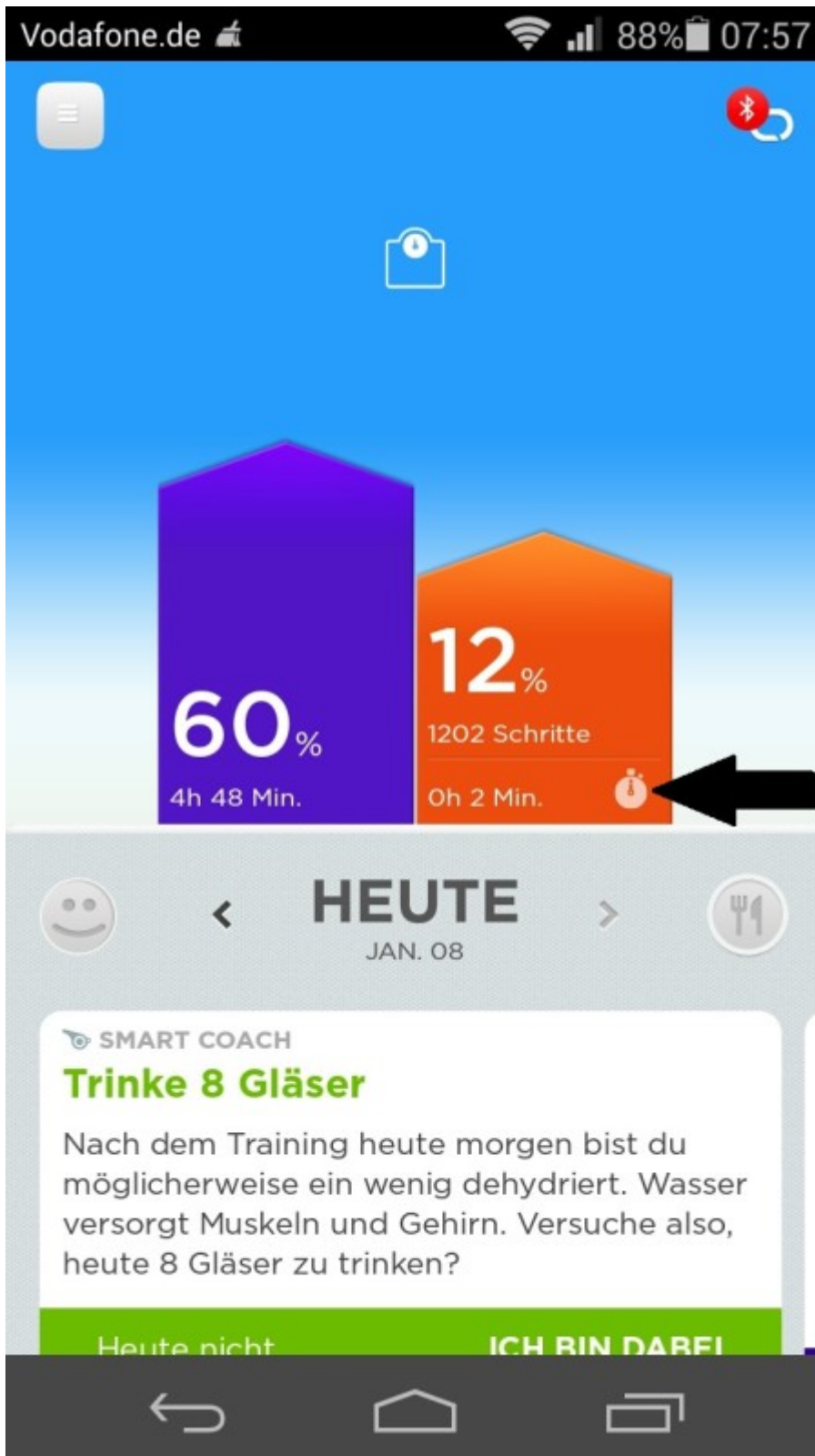
Neues Band hinzufügen



Stoppuhr aus



Hat man dann seine Aktivität aufgezeichnet, so findet man auf der Startseite der App im rechten, orangenen Bereich den Hinweis, dass ein Training aufgezeichnet wurde.



Um Details zum Training zu erhalten, oder um dort einen Kommentar einzutragen ruft man zunächst die Daten des aktuellen Tages auf.



Im Anschluss daran klickt man auf das Symbol der Stoppuhr und erhält dann die Aufzeichnungsdaten



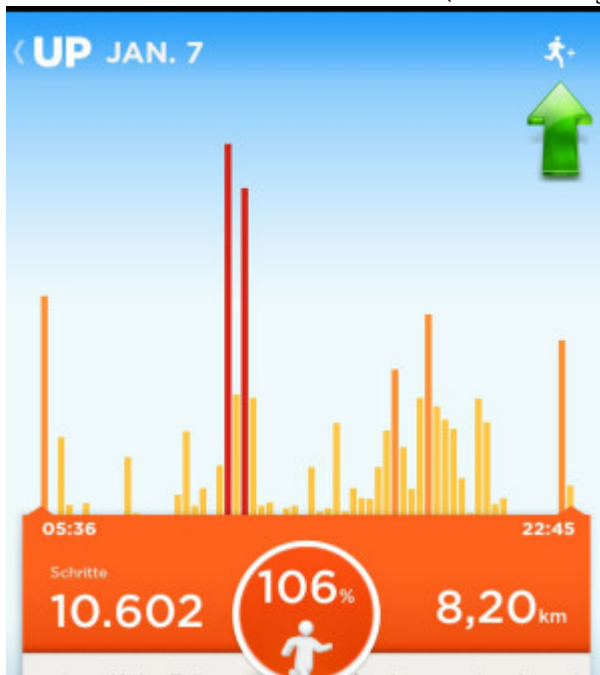
Nun kann man das Training noch entsprechend kommentieren um es später auch besser zuordnen zu können.

Training eintragen

Das Training hingegen ist keine eigene Aufzeichnung sondern man kann hier lediglich einen bereits aufgezeichneten Bereich als Training deklarieren.



Hierzu ruft man zunächst einmal die Ansicht des gewünschten Tages auf. Dann befindet sich oben rechts ein Plus auf welches man klicken muss (im Bild mit grünem Pfeil markiert)



Daraufhin folgt ein Screen, in welchem man das Training eintragen kann. Zunächst wird der Aktivitätstyp festgelegt, gefolgt vom Anstrengungsgrad der Startzeit und zuletzt der Dauer des Trainings.



21:24 22:24

< UP Training eintragen ✓

Aktivitätstyp Unbekannt ^

Gehen Gewichtheben Laufen

Crosstraining Wandern Kardio

Anstrengungsgrad Leicht v

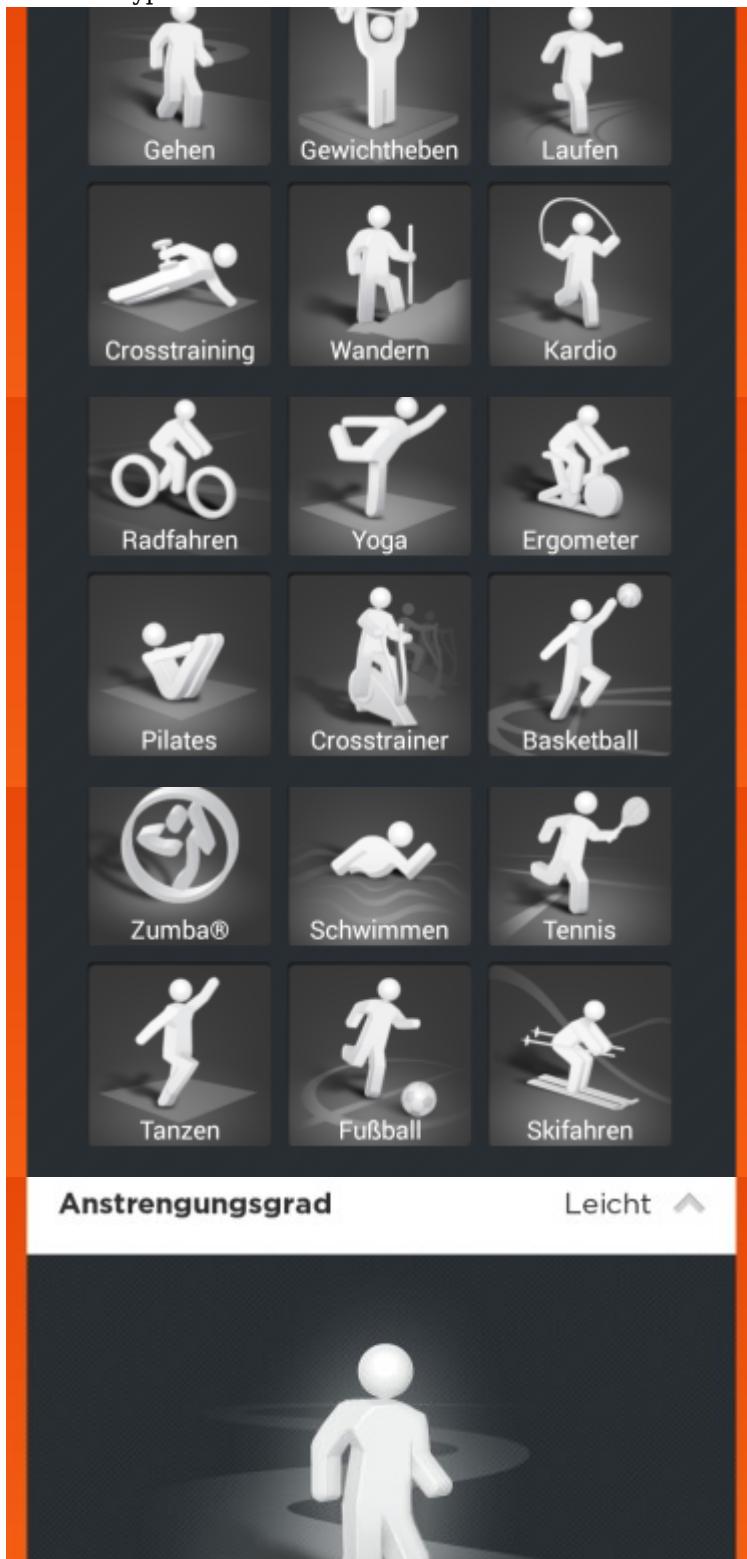
Startzeit Heute 21:24 v

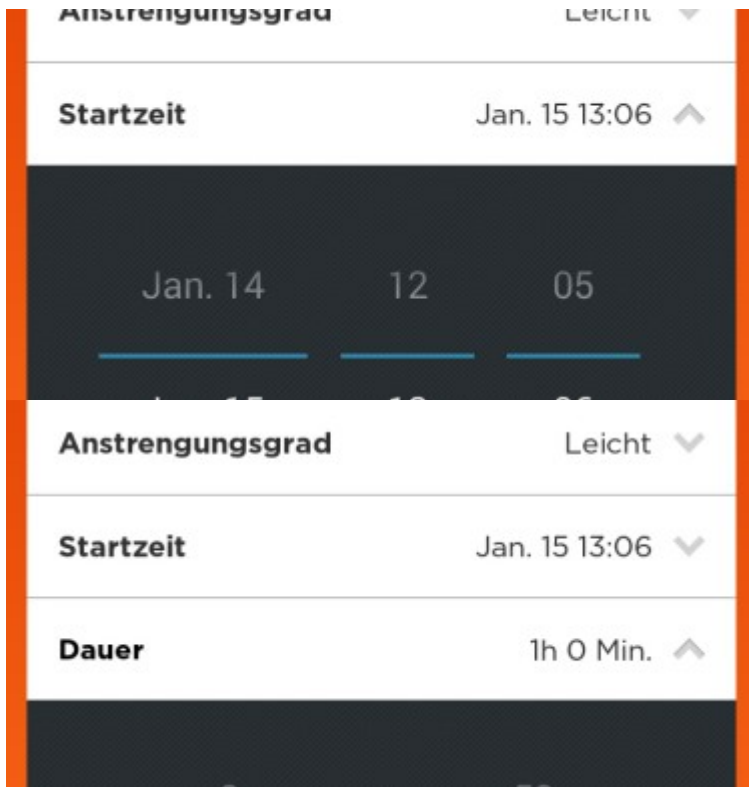
Dauer 1h 0 Min. v

⏪ 🏠 📄



Aktivitätstyp





Akkulaufzeit / Laden des Akkus

Jawbone gibt die Akkulaufzeit mit der neuesten Firmware mit bis zu 14 Tagen an. Im Test wurde zunächst noch die alte Firmware verwendet wodurch eine Laufzeit von 7-8 Tagen erreicht werden konnte.



Akkulaufzeit vor dem Update



Akkulaufzeit nach dem Update



Aber Achtung!

Man sollte sich dennoch nicht zu sehr auf die angegebene Laufzeit verlassen. In unserem Falle war es so, dass das Gerät noch „Ungefähr 5 Tage“ angezeigt hat beim Abruf um 09:23 Uhr morgens. Nachts gegen 22:30 Uhr beim versuch das Armband auf den Nachtmodus umzustellen konnte festgestellt werden, dass das UP24 aus war!



Was an dem UP24 etwas stört ist die Tatsache, dass man hier ein spezielles Ladegerät benötigt, welches dann aber wieder an einen herkömmlichen USB-Anschluss oder USB-Stecker angeschlossen wird.



Warum man hier nicht auf Mini- bzw. Micro-USB ausgewichen ist, können wir nicht nachvollziehen. Nun denn, es ist jetzt halt so.

Also. Zum Aufladen dann einfach die Kappe mit dem Jawbone-Schriftzug herunterziehen und das Ladekabel anschließen.

In die Steckdose einstecken oder am PC an einen USB-Anschluss anschließen und warten bis die Sonne dauerhaft grün aufleuchtet und das Band vibriert.

Während des Ladevorganges wird diese immer hell und dunkel.



Datenübertragung

Die Datenübertragung zur App bzw. zum Smartphone läuft via Bluetooth.

Datenschutz

Gerade im Zeitalter der Clouds und des Datenschutzes ist es unserer Meinung nach immer wichtiger, dass man den Überblick über seine Daten behält. Da die Daten des UP24 via Bluetooth an eine App übertragen werden, müssen diese irgendwo gespeichert sein.

Auch Jawbone nutzt hierzu eine Cloud. Auf der FAQ-Seite von Jawbone wird darüber folgendes berichtet:



WELCHE DATEN WERDEN AUF DEM BAND, IN DER APP ODER AUF MEINEM MOBILTELEFON GESPEICHERT? WAS IST, WENN ICH MEINE DATEN LÖSCHEN MÖCHTE?

Dein Band wird Bewegungs- und Schlafdaten bis zu neun Monate lang speichern. Du kannst jede beliebige Aktivität oder jeden Schlaf, die protokolliert worden sind, über den Hilfebildschirm in der App löschen. Auch mithilfe einer kompletten Zurücksetzung des Bandes werden alle Daten von deinem Band heruntergelöscht. Sobald es synchronisiert worden ist, werden all deine Daten in der Cloud gespeichert, damit du von überall aus Zugriff auf deine Daten hast, aber die App wird deine neuesten Daten zwischenspeichern, um die Leistung zu verbessern.

Geht man von dieser Beschreibung aus, so würde das komplette zurücksetzen des Bandes auch das komplette Löschen der Daten in der Cloud bedeuten. Hier muss man einfach von dem verantwortungsvollen Umgang des Herstellers mit den Daten ausgehen und auch davon, dass wirklich alles gelöscht wird.

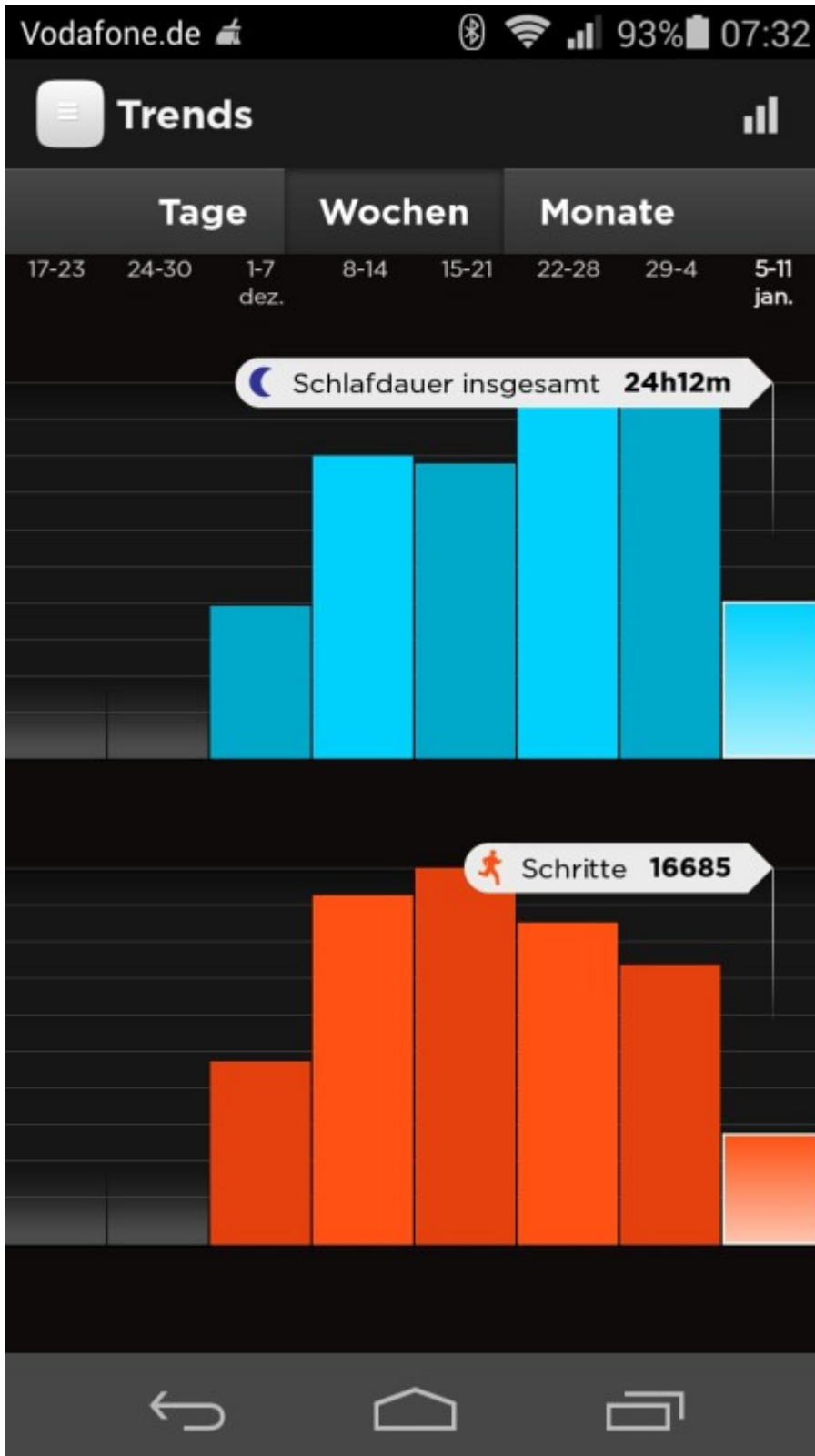
Zum Thema Privatsphäre wird folgendes angegeben:

WIE SCHÜTZT JAWBONE MEINE PRIVATSPHÄRE?

Jawbone ist der Meinung, dass deine Daten dir gehören. Wir nehmen die Verantwortung für die Sicherheit deiner Daten und den Schutz deiner Privatsphäre sehr ernst. Du musst eine Freundschaftsanfrage akzeptieren, damit deine Daten weitergegeben werden können, und du kannst auch festlegen, welche Informationen geteilt werden. In unseren [Datenschutzrichtlinien](#) kannst du mehr darüber lesen.

Auswertung der Daten

Die Auswertung der gespeicherten Daten ist übersichtlich gestaltet und man kann im Grunde jeden Tag separat auswerten.



Preis

129,99 € laut Herstellerseite



Fazit

Kommen wir zu unserem Testfazit.

Das Fitnessband UP24 von Jawbone ist ein guter Begleiter im täglichen Leben. Es trägt sich sehr bequem und zeichnet zuverlässig die Daten bzw. die Schlafzeiten auf.

Ist man das Anlegen gewöhnt, dann gibt es hier keine Probleme mehr.

Durch das aktuelle Update wurde die Laufzeit nahezu verdoppelt, was auch sehr gut rüber kommt.

Wünschenswert wäre an dem UP24 noch ein Display mit zumindest einer Uhrzeitanzeige. Dann wäre es wirklich sehr gut und man könnte auf das Tragen einer zusätzlichen Armbanduhr verzichten.

Negativ war aus unserer Sicht, dass man einen separaten Aufladestecker entwickelt hat, anstatt sich auf USB-Standards festzulegen. So muss man z.B. im Urlaub daran denken, vorher das Steckernetzteil mit einzupacken während man ein USB-Kabel aufgrund von Handy oder Navi meist eh dabei hat.

Schade ist auch, dass das UP24 lediglich Spritzwassergeschützt ist und daher z.B. beim Schwimmen nicht getragen werden kann.

Von den Funktionen her muss sich das UP24 weder hinter dem Garmin noch hinter dem LG verstecken.

Gerade die Schlafüberwachung ist sehr interessant. Auch wenn man nicht genau nachvollziehen kann, wie ein „Gesunder Schlaf“ von einem „Leichten Schlaf“ unterschieden wird, so ist es doch mal interessant, wie viele man so schläft und was da Nachts so passiert.

Mit der App von Jawbone kann man auch Getränke und Lebensmittel erfassen, welche man sich so am Tage einverleibt hat.

Wir haben diese Funktion nicht getestet. Ganz einfach deswegen, weil es mir ehrlich gesagt viel zu lästig ist, jedes Glas Wasser oder jedes Stück Obst am Tag zu erfassen. Wer hierzu Erfahrungen hat, der kann sich gerne darüber in den Kommentaren unten auslassen.

Preislich liegt das Jawbone im Mittelfeld und reiht sich bei Garmin, LG und Co. ein.

Letzendlich muss aber jeder selber wissen, welche Bedürfnisse er an ein solches Fitnessarmband stellt.

