

## Dritte Trainingsdimension

**Mit dem Fitness-Armband Vivosmart 3 verlässt Garmin die ausgetretenen Pfade und orientiert sich unter anderem in Richtung Krafttraining.**

Beleuchtetes Display, Schritt- und Etagezähler, Schlafracker mit Analyse-möglichkeit am Handy, Wecker und Timer (mit Vibrationsalarm), opto-elektrischer Herzfrequenzmesser, ein Trainingsmodus für verschiedene Sportarten sowie Musiksteuerung und Notifications in Verbindung mit einem Smartphone und eine Laufzeit mit einer Akkuladung von bis zu fünf Tagen – all das bietet bereits die „HR+“-Ausführung von Garmins Fitness-Armband Vivosmart. Die konnte zudem mit GPS-Empfang auftrumpfen, was das neue Vivosmart 3 hingegen nicht bietet.

Garmin hat dafür einen etwas anderen Einsatzbereich vorgesehen: So soll das neue Modell über die Herzfrequenzvariabilität neben der Ausdauerleistungsfähigkeit (über VO2max) auch den Stresslevel im Auge behalten. Es ermittelt sogar das „Fitnessalter“ des Nutzers, das sich mit regelmäßigem Training verringern lässt. Beim Krafttraining zählt es zudem die Wiederholungen. Im Test korrelierte der ermittelte Stress-Level jedoch nur selten mit der Belastung des Testers, der Wiederholungszähler lag wiederum bei recht vielen Übungen daneben, sodass häufiger eine manuelle Korrektur nötig war.

Selbst wenn der Wiederholungszähler korrekt arbeitet, bleibt sein Nutzen zweifelhaft: Da das Vivosmart 3 die jeweiligen Übungen nicht so zuverlässig erkennt wie das Atlas Wristband 2 (c't 5/17, S. 48), muss man sich den Trainingsverlauf merken – oder streng nach Plan kontrollieren. Für eine schnelle Kontrolle während der Übung hängt der Zähler wiederum zu sehr hinterher.

Bei der Funktionsvielfalt wünscht man sich neben dem Touch-OLED ab und an einen simplen Knopf. So navigiert man durch zahlreiche Menüs und Untermenüs des Fitness-Armbands, indem man je nach Funktion auf das Display tippt, doppeltippt, es länger gedrückt hält und darüber streicht.

Immerhin ist das Vivosmart 3 dafür fürs Duschen und Schwimmen freigegeben. Leider lässt sich weder Schwimm-



training noch Radfahren explizit auswählen, sondern man muss eine „andere Aktivität“ starten.

Bekannt sind dem Band nur Laufen, Gehen, Cardio- und Krafttraining. Lauf-einheiten erfasste es wie vom Hersteller versprochen ohne manuellen Start, das automatische Fitness-Tracking beim Radfahren erwies sich im Test jedoch als unzuverlässig und wird nicht in die Statistik übernommen.

Während die Kopplung mit einem iPhone 7 auf Anhieb klappte, blieb das Vivosmart 3 in Verbindung mit verschiedenen Android-Smartphones bei der Einrichtung hängen. Erst nach unzähligen Resets des Bandes und neuen Anläufen gelang die Kopplung mit ausgewählten Modellen wie Samsung Galaxy S8 und OnePlus 3T. Laut Garmin ist aber kein generelles Problem dieser Art mit dem Band bekannt.

Alles in allem ist das Vivosmart 3 ein ordentlicher Aktivitätstracker mit vielen nützlichen Funktionen. Manche neuen Features wirken hingegen noch ein wenig unausgereift. (nij@ct.de)

Garmin Vivosmart 3	
Aktivitätstracker	
Hersteller	Garmin, www.garmin.de
Display	OLED 9,6 mm × 19,2 mm (64 × 128 Pixel)
Systemanforderungen	Smartphone mit Android ab 4.3, iOS 10.3 oder Windows 10 Mobile und Bluetooth 4.0
Maße (L × B × T); Gewicht	197 mm (S/M) bzw. 223 mm (L) × 18,5 mm × 9,8 mm; 20,4 g (S/M) bzw. 21,5 g (L)
Preis	150 €



## Fingerleser

**Mit dem Fingerabdruckleser My Lockey von PQI lässt sich Windows Hello bei älteren PCs und Notebooks nachrüsten.**

Die Login-Funktion Windows Hello, die komfortable Authentifizierung per Biometrie ermöglicht, ist bei vielen hochpreisigen Notebooks und Windows-Tablets an Bord, die mit Windows 10 ausgeliefert werden. Fingerabdruckleser (oder IR-Kameras), mit denen man ältere PCs nachrüsten kann, sind jedoch rar gesäht, meist ebenfalls älteren Datums und kosten viel (siehe c't 23/16, S. 156).

Der lediglich 30 Euro teure Fingerabdruckleser My Lockey von PQI wurde hingegen speziell für Windows 10 entwickelt: Man steckt ihn in eine freie USB-A-Buchse, lässt Windows Update die zugehörigen Treiber installieren und richtet Windows Hello in den Einstellungen ein – fertig. Ab diesem Zeitpunkt kann man sich einloggen, indem man seinen Finger auflegt, statt auf dem Sperrbildschirm das Passwort einzutippen. Bei mehreren Nutzern wird das zum Fingerabdruck passende Konto angemeldet.

Eine LED am My Lockey zeigt an, wenn die kleine Sensorfläche aktiv ist; die Erkennung des aufgelegten Fingers geschieht rasend schnell. Eingesteckt ragt er weniger als einen Zentimeter über die USB-Buchse hinaus. Er kann also permanent an einem Notebook oder dem USB-Hub an einer Desktop-Tastatur eingesteckt bleiben, ohne dass man Angst haben muss, dass er abbricht. (mue@ct.de)

PQI My Lockey	
Fingerabdruckleser für Windows Hello	
Typ	Flächensensor (4 mm × 10 mm)
Abmessungen (eingesteckt)	17 mm × 8 mm × 8 mm
Anschlüsse	1 × USB Typ A
Straßenpreis	30 €



## Mobilscanner

**Die App Adobe Scan fotografiert Papier-Dokumente und wandelt sie in durchsuchbare PDFs.**

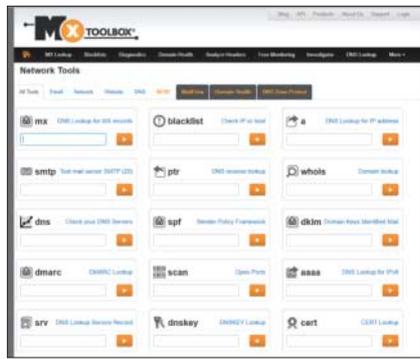
Adobe Scan automatisiert das Digitalisieren von Dokumenten via Smartphone & Co. weitgehend. Dokument-Erkennung und -Optimierung hat Adobe maschinelles mithilfe von Beispieldokumenten trainiert. Ein Druck auf das Kamera-Symbol aktiviert die Objekterkennung, die das Dokument in Echtzeit vom Hintergrund abgrenzt und automatisch auflöst. So lassen sich auf einem Tisch ausgebreitete Seiten rasch durchfotografieren. Weiße Blätter auf heller Tischplatte geraten allerdings zum Suchspiel.

Anschließend werden die Seiten optimiert, um typische Fehler auszugleichen: perspektivische Verzerrung, ungleichmäßige Ausleuchtung oder schwacher Kontrast. Im Test brachte die App plan liegende Einzelblätter als scharfe, kontrastreiche Bilder auf den Schirm.

Seiten darf man ergänzen, umsortieren, löschen, drehen sowie deren Beschnitt korrigieren. Die Texterkennung liefert ordentliche Ergebnisse, beherrscht aber keine Silbentrennung. Die OCR wird erst beim Speichern des Dokuments in der Document Cloud ausgeführt, also auf den Servern von Adobe. Erst dann lässt sich das Dokument auch auf anderen Kanälen verteilen. Wer nicht möchte, dass Inhalte zum Trainieren der Adobe-KI verwendet werden, muss diese Option in seinem Account abwählen.

Mehr Freiheiten gewähren Alternativen wie CamScanner (OCR kostenpflichtig) sowie die Open-Source-App Textfee. (atr@ct.de)

Adobe Scan	
Scan-App	
Hersteller	Adobe, www.adobe.de
Systemanf.	Android, iOS
Preis	kostenlos



## Mailserver-Check

**Der Webdienst MXToolbox unterstützt Mailserver-Admins bei der Fehlersuche und Optimierung.**

Wer einen Mailserver betreibt, benötigt manchmal einen Blick von außen auf sein System. Der Webdienst MXToolbox vereint zahlreiche Hilfsmittel, um die Konfiguration aus der Perspektive eines fremden Mailservers zu betrachten. Ohne vorherige Anmeldung kann der Mailserver-Admin eine Domain oder IP-Adresse auf Fehler und mögliche Probleme untersuchen: DNS-Einträge (u. a. MX, A, AAAA, SPF), Konfiguration und Reaktionszeiten der DNS-Server, Gültigkeit der Zertifikate und offene Ports. Mit einem Klick auf „Find Problems“ testet MXToolbox den Mailserver auf weitere potenzielle Probleme und Konfigurationsfehler – ist der Server ein Open Relay, steht die Domain oder die IP auf Blacklists, ist der PTR-Eintrag korrekt gesetzt? Da Fehler häufig auftreten, wenn sich der Administrator nicht am Schreibtisch befindet, ist die Seite auch für mobile Geräte optimiert.

Einige Funktionen sind leider nicht auf den ersten Blick zu finden, wenn man das Eingabefeld auf der Startseite nutzt. Ein Klick auf den Menüpunkt „More“ zeigt eine Übersicht aller Werkzeuge.

Die Toolbox ist kostenlos, nach Anmeldung können Sie – ebenfalls ohne Kosten – ein Monitoring für eine einzelne Adresse einrichten. Wer mehrere Systeme betreibt, kann ab 20 US-Dollar weitere Leistungen buchen. (jam@ct.de)

MXToolbox	
Mailserver-Testsuite	
Adresse	mxttoolbox.com
Anmeldung	nur für Monitoring nötig
Zielgruppe	Betreiber von Mail- und Webservern
Preis	kostenlos, weitere Funktionen ab 20 US-\$

Anzeige