

Digitalisierung im Fitnessbereich

Neue Entwicklungen und Zukunftsszenarien



Foto: Mediterano - stock.adobe.com

Ein individualisiertes Training mit hoher Erfolgsquote war bisher meist nur mit professionellen sportmedizinischen Untersuchungen, hohem Zeitaufwand und komplizierten Berechnungen persönlicher Stoffwechselfparameter möglich. Mit dem Einzug smarterer Analyse-tools in die Fitnesswelt hat sich das personalisierte Training gewandelt. Trainer können nun wesentlich mehr Zeit für die Betreuung der Trainierenden aufwenden; unkompliziert und rasch erstellte exakte Ernährungs- und Trainingsprogramme unterstützen die erfolgreiche Umsetzung des Trainingsplans.

Unter dem Überbegriff „Digitalisierung“ verstehen wir heute gewöhnlich die Effekte der zahlreichen neuen technischen Geräte und Anwendungen zur Informationsverarbeitung, die die alten, analogen Technologien Schritt für Schritt ablösen. Damit gehen große Veränderungen in unserem Alltag einher, die zwar durchaus Gegenstand von Kritik sind, meist aber sogar von hartnäckigen Technikverweigerern als Bereicherung erlebt werden. Kaum jemand kann sich heute noch vorstellen, einen Termin per Brief zu vereinbaren, sich beim Autofahren ausschließlich auf die Kartenlesekünste des Beifahrers zu verlassen oder pünktlich um 20 Uhr vor dem Fernseher sitzen zu müssen, um das Lieblingsprogramm nicht zu versäumen. Für diese Tätigkeiten benutzen wir fast ausschließlich smarte Tools wie Messenger-Dienste, digitale Videorekorder und Navigationsgeräte, die auf GPS-Basis arbeiten. Die Erfahrung zeigt, dass wir diese Anwendungen vor allem einsetzen, weil sie uns das Leben wesentlich erleichtern: Sie liefern schnelle und gute Ergebnisse, lassen sich einfach bedienen, sind handlich und mobil und in den meisten Fällen nicht mehr besonders kostenintensiv. Während die Verwendung der praktischen Apps im Bereich der Kommunikation längst „State of the Art“ ist, hinken andere jedoch noch hinterher. Welche positiven Veränderungen der gezielte Einsatz digitaler Anwendungen in der Fitnessbranche hervorbringen könnte und wie Trainer und Trainierende davon profitieren können, untersucht der folgende Beitrag.

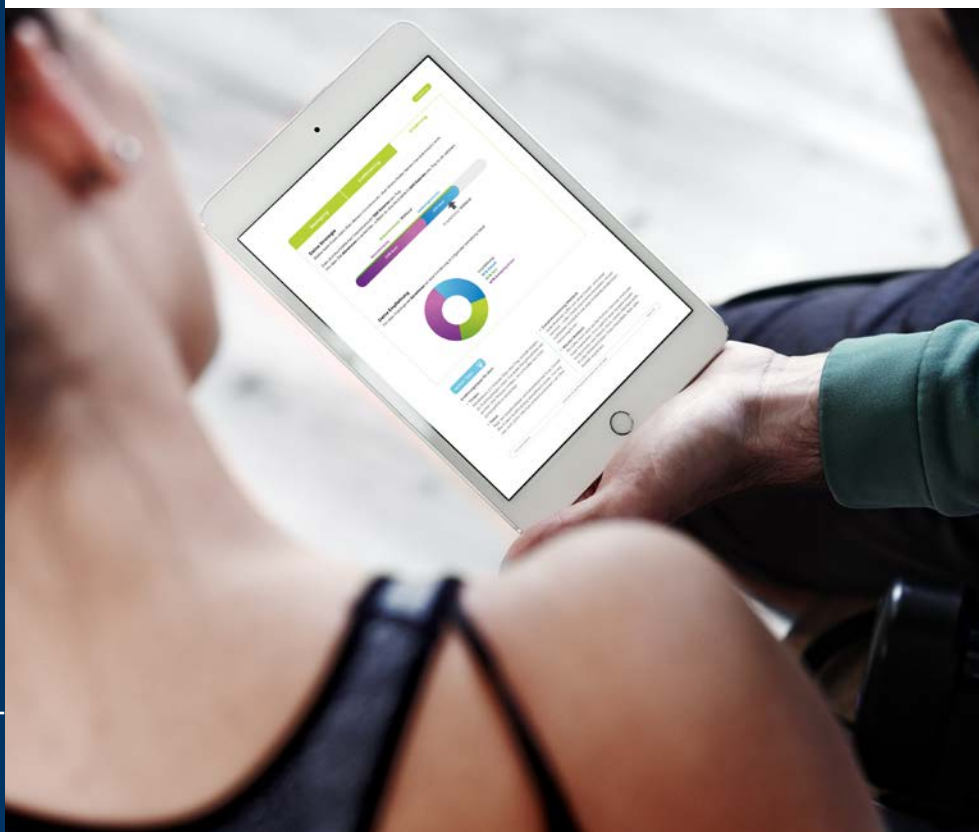
Was können die smarten Analysetools?

Mittlerweile gibt es einige smarte Analysetools am Markt, die Einzug in die Fit-

nessstudios gehalten haben. Der Fokus liegt dabei einerseits auf dem Publikum der technikaffinen Sportbegeisterten, die ihr Leistungsvermögen verbessern und ihre Trainingserfolge jederzeit nachvollziehen können wollen. Andererseits stehen Trainer und Betreiber von Fitnessstudios im Blickpunkt des Interesses der Entwickler dieser Tools. Auch wenn der Interessenmittelpunkt für beide Zielgruppen nicht exakt derselbe ist, ist doch für beide von Bedeutung, dass die Geräte einfach – das bedeutet von Laien ohne sportmedizinische Fachausbildung – bedient werden können, bezahlbar sind und die Interpretation der Ergebnisse auf klare und nachvollziehbare Weise erfolgt. Das Tool sollte somit alle wichtigen Daten und ihre Auswertung liefern und beim Nutzer keine Fragen offen lassen, die er sich erst durch mühsame Recherche selbst beantworten muss.

Nicht alle der am Markt befindlichen Analysegeräte werden diesen Ansprüchen auch gerecht. Es ist deshalb wichtig, bei der Entscheidung für ein bestimmtes Gerät sein Augenmerk auf die hauptsächlich geplante Nutzung und eine einfache Bedienung zu legen. So sollte das Analysegerät im Rahmen einer professionellen Atemgasanalyse beispielsweise zwei Funktionen erfüllen können: die Erstellung einer Stoffwechselanalyse inklusive Ermittlung des Grundumsatzes und das Erstellen einer Leistungsanalyse.

Diese beiden Verfahren verlangten bisher entweder komplexe Rechenverfahren, deren Ergebnisse dennoch nur sehr grobe Annäherungswerte darstellten, oder eine Analyse im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung, mit der zwar exakte Ergebnisse ermittelt werden können, die jedoch meist medi- ▶



Smarte Tools wie eine App können Trainern und Kunden einen großen Mehrwert bieten

zinischem Fachpersonal vorbehalten ist. Im Prinzip bedeutet das, dass Studiobetreiber bisher oft nur zwei Möglichkeiten hatten, Analysedaten ihrer Kunden zu ermitteln und zu verwerten: durch Selbstdurchführung mittels einer standardisierten Formel mit mäßig befriedigendem Ergebnis oder durch eine Analyse in einer sportmedizinischen Einrichtung, die für den Kunden jedoch mit einem hohen Zeitaufwand und einer zusätzlichen hohen finanziellen Belastung verbunden ist.

Die Analysen automatisiert auswerten lassen

Aus all dem ergeben sich viele gute Argumente, auch beim Thema „Atemgasanalyse“ auf smarte Analysetools zu setzen, denn sie sind mobil, bezahlbar und jederzeit einsatzbereit. Darüber hinaus benötigen sie keine besonderen Fachkenntnisse für die Anwendungen und sie ermöglichen neben der Bereitstellung aller wichtigen Parameter des Stoffwechsels das unkomplizierte Erstellen individualisierter Ernährungs- und Trai-

ningspläne für jeden Kunden. Im Detail funktioniert das folgendermaßen: Im Rahmen einer Stoffwechselanalyse in Ruhe bekommen neue Kunden eine Atemgasmaske aufgesetzt, die mit einem smarten Analysegerät verbunden ist. Anschließend analysiert das Gerät etwa fünf Minuten lang die ausgeatmete Luft und erhebt die wichtigsten Atemgasparameter VO₂, VCO₂, RQ. Aus diesen gemessenen Werten lassen sich der Grundumsatz – also der Kalorienverbrauch in Ruhe – sowie der individuelle Anteil an Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß an der Verbrennung auswerten.

Die ermittelten exakten Messwerte geben einen guten Einblick in den individuellen Stoffwechsel der getesteten Person und der Trainer erhält eine Momentaufnahme, die als ideale Basis für eine personalisierte Ernährungs- und Trainingsstrategie dient.

Die Leistungsanalyse erfolgt als Stufentest auf einem Cardiogerät, bei dem während der Atemgasmessung neben den Atemwerten auch die Pulswerte des Probanden ermittelt werden. Die Aus-

wertung erfolgt ebenfalls smart in Echtzeit über die App, die direkt nach der jeweiligen Analyse nicht nur genau anzeigt, in welchen Pulsbereichen am meisten Fett verbrannt wird, wann Leistung gesteigert wird und wann Muskeln im anaeroben Bereich übersäuern, sondern auch gleich die dazu passenden Trainingsempfehlungen liefert.

Das Fitnessstudio der Zukunft wird digitaler

Es fällt nicht schwer, die großen Vorteile der Digitalisierung, wie hier am Beispiel der smarten Atemgasanalyse gezeigt, für Trainer und Kunden zu erkennen. Das Training erfolgt nun immer im optimalen Pulsbereich; persönliche Leistungsgrenzen werden respektiert, Enttäuschungen und Überforderung verhindert – all das führt zu schnelleren und nachhaltigeren Trainingserfolgen. Neben der immensen Zeitersparnis und der kostengünstigen individuellen Analyse liegen weitere Vorteile vor allem im immer beliebteren Tracking des Trainingserfolgs: Das Analysegerät wird so zu einem Tagebuch der Fitnesssteigerung, Erfolge werden sichtbar und nachvollziehbar, die Motivation der Trainierenden steigt – und damit steigen schlussendlich auch die Kundenzufriedenheit und die Bindung an das Fitnessstudio.

Wenn auch Prognosen im Bereich der digitalen Entwicklung schwierig sind – es ist kaum vorstellbar, dass Studios ohne die aktive Einbindung von Kunden in ihr persönliches Trainingsprogramm, wie es smarte Analysetools ermöglichen, auf lange Sicht in puncto Kundenbindung erfolgreich sein können. Je exakter, zielgerichteter und persönlicher das Training gestaltet wird, desto eher wird ein Kunde es über einen längeren Zeitraum motiviert betreiben. Wie ginge das leichter als ganz einfach über ein smartes Analysetool? Manfred Günther



Manfred Günther ist Diplom-Sportwissenschaftler und Sporttherapeut. Er ist „Head of Sport Science“ bei DYNOSTICS, einem smarten System zur Leistungs- und Stoffwechselanalyse.

Foto: Jacob Lund – stock.adobe.com