

Softwaregestütztes Training ohne Papierkrieg

Die Zeiten, in denen Trainer mit einem Klemmbrett bewaffnet über die Trainingsfläche liefen und handgeschriebene Trainingspläne in riesige Aktenblechschränke einsortierten, gehören der Vergangenheit an. Heute wird nicht mehr mit Bleistift und Kugelschreiber hantiert, sondern mit iPads, Laptops und Smartphones. Geräte- und Softwarehersteller ermöglichen mit chipkartengesteuerten Trainingssystemen, virtuellen Trainern und Software zur Planung, Steuerung und Dokumentation des Trainings eine neue Betreuungsqualität.



Die Vermessung der Mitglieder

Softwareprogramme ermöglichen heute eine umfassende Trainingsplanung, -steuerung und -dokumentation. Individuelle Trainingspläne zu erstellen wird am PC zum Kinderspiel. Die elektronische Trainingsplanung ermöglicht aber auch eine bessere Betreuung in Bezug auf regelmäßige Betreuungstermine für z.B. die Überarbeitung des Trainingsplans oder eine automatische Erinnerungsfunktion für Folgetests. Was der Cheftrainer vorher noch mit mühseligen

Listen versuchte in den Griff zu bekommen, erfolgt mit einer entsprechenden Trainingssoftware plötzlich vollautomatisch. Trainingspläne gehen nicht mehr verloren, wichtige Daten sind für die Trainer jederzeit verfügbar. Die Trainer haben mehr Zeit, sich den Mitgliedern zu widmen. Das verbessert die Kundenbetreuung und reduziert die Fluktuation.

Und das ist nicht alles. Als Inhaber eines Sportclubs war es vor zehn Jahren noch schwierig, genaue Daten über die Auslastung der Trainer zu bekommen. Mit entsprechender Trainingssoftware lassen sich heute die wichtigsten Statistiken per Knopfdruck anzeigen. Manche Systeme haben sogar Terminplaner integriert. So können selbst Daten über die Effektivität eines Probetrainings schnell und unkompliziert ausgewertet werden.

Chipkarten zur Kundenbindung

Noch detaillierter lässt sich das Training mit Chipkarten und entsprechend vernetzten Trainingsgeräten planen und steuern. Bei einem Einweisungstraining werden an jedem Gerät zusätzlich zum Trainingsprogramm auch individuelle

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/powerplate

POWER  PLATE.

Mit uns verdienen Sie Geld.



Trainingsparameter, wie z.B. die Sitzhöhe, das Gewicht, der Widerstand, das Bewegungsausmaß oder die optimale Herzfrequenz, ermittelt und auf einer Chipkarte gespeichert.

Das erspart den Kunden Zeit, denn sie müssen sich nicht erst überlegen, welche Hebel sie bewegen müssen, um das Gerät für sich optimal einzustellen. Sie stecken nur noch ihren Chip in das Gerät und

Personal Trainer auf dem Display

Star Trac I Auf der FIBO 2010 hat Star Trac ein Laufband mit einem integrierten virtuellen Coach vorgestellt. Kein konstruierter Avatar, sondern die real existierende professionelle Personal Trainerin Kimberly Shah aus den USA



kann über das Display aufgerufen werden. Sie führt charmant und mit guter Laune durch die verschiedenen Programme, erklärt den korrekten Bewegungsablauf und spornt den Nutzer beim Training an. Weitere Informationen unter www.startrac.com

schon stellt es sich wie von Zauberhand von selbst ein. Durch die automatischen Einstellungen können eine falsche Gerätebedienung, ein Training mit zu hohen Gewichten und Verletzungen durch Fehlhaltungen am Gerät verhindert werden.

Selbst für ein spontanes Ersttraining ohne Trainer gibt es Lösungen. Vorher waren Interessenten, die ohne Termin etwas Sport machen wollten, ein echtes Problem. Man konnte sie nicht umfassend betreuen und musste bangen, dass sie sich selbst in Begleitung eines befreundeten Mitgliedes verletzen könnten. Diese Kunden werden mit einem virtuellen Trainer auf dem Display zumindest nicht ganz alleingelassen.

Verbesserte Trainingskontrolle

Bei den meisten chipkartengesteuerten Systemen gibt es separate Terminals für Trainer, die z.B. anzeigen, wo welcher Kunde gerade trainiert. Mit individuellen Informationen versehen, wird eine gezielte

persönliche Ansprache einfacher und die Kunden fühlen sich sicher und optimal betreut. Allerdings schätzen diese Überwachung längst nicht alle Kunden. Es gibt immer wieder Mitglieder, die ihre Daten geschützt wissen wollen. In der Regel kann man aber bestimmte Zugriffsrechte vergeben, so dass das Einsehen der Trainingsdaten nicht für alle Trainer freigegeben wird.

Zudem haben manche Kunden keine Lust, sich ihr Training von einem Gerät diktieren zu lassen, und ziehen es vor, ihre Sitzhöhe oder die Gewichte manuell einzustellen und einen Bogen um die Chipkarte zu machen. milon löst das Problem, indem Kunden immer zwei alternative Trainingsprogramme angeboten werden, so dass das Training z.B. bei Zeitmangel oder schlechter körperlicher Verfassung anpasst werden kann. Wer beiden Zielgruppen gerecht werden möchte, sollte sicherstellen, dass die Geräteeinstellung mit und ohne Chipkarte erfolgen kann. Im Folgenden stellen wir Ihnen eine Auswahl der gängigsten Systeme vor. Eine direkte Vergleichbarkeit ist nicht immer möglich. Dennoch haben wir zur besseren Übersicht zwei Kategorien eingeteilt: chipkartengesteuertes Training sowie reine Trainingssoftware.

Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und die Angaben sind ohne Gewähr (Anm. d. Red.)

Rita Hoogestraat

Trainingssteuerung durch virtuelle Trainer

Life Fitness I Bei Life Fitness hilft ein virtueller Trainer bei der Trainingsplanung. Über die Webseite www.virtualtrainer.lifefitness.com wird das eigene Trainingsprogramm geplant, gespeichert und



ausgewertet. Alle Daten werden auf einem USB-Stick gespeichert, der im Studio in das Gerät gesteckt wird, und schon startet das Programm. Der virtuelle Trainer gibt während des Trainings ein Feedback zur Trainingsleistung. Die Trainingsdaten lassen sich auch über Facebook kommunizieren. Weitere Informationen unter www.lifefitness.de

Chipkartengesteuertes Training

	proxomed Medizintechnik GmbH 63755 Alzenau Tel. 06023/9168-0 www.proxomed.com	ERGO-FIT GmbH & Co. KG 66955 Pirmasens Tel. 6331/2461-0 www.ergo-fit.de	Technogym GmbH 63329 Egelsbach Tel. 06103/201240 www.technogym.com	milon industries GmbH 86494 Emersacker Tel. 08293/965 50-0 www.milon.com
Produktname	SmartPanel	Vitality System 6.1	Wellness System	milon
Chipkarte (Daten)	Speicherung der Tests und Geräteeinstellungen, Bewegungsausmaß	Vitality Card oder Pin, Speicherung von Herzfrequenz, Gewicht, Sitzhöhe, Pausen, Bewegungsablauf	Trainingsschlüssel, Speicherung von Geräteeinstellungen, Belastungen, Bewegungsabl.	Chipkarte speichert Trainingsparameter, wie z.B. Sitzhöhe, Puls, Bewegungsausmaß, Widerstand
Einbindung Cardio	Ja, mit Software kardiowell zone	Ja	Cardio Upgrade Kit	Ja
Einbindung Kraftgeräte	SmartPanel in Verbindung mit der Ultraschall-Messsonorik	Ja	LCD-Schnittstelle speichert z.B. Gewicht, Geräteeinst.	Ja, Widerstand in 1-kg-Schritten
Trainingsplanung	Alle Testdaten im Plan verarbeitet, Abfrage empfundene Intensität und Gewichts Anpassung	Persönliche Trainingspläne inklusive Geräteabbildungen	Individuelle Trainingspläne, Bibliothek mit Trainingsprogramm, autom. Belastungsanpassung	Begrenzung aktiver Trainingspläne, wöchentlich untersch. Gerätewahl und Belastung möglich
Dokumentation	Trainingsleistung wird in Grafiken dargestellt	Auswertung mit Erfolgskontrolle, Grafik Trainingsfortschritt	Erfolgskontrolle nach jedem Training, grafische Übersicht	Automatische Dokumentation, Diagramme v. Trainingsverlauf
Anamnese	Ausführliche Anamnese, Bestimmung biologisches Alter	Ausführliche Gesundheitschecks	Persönliche Daten und Anamnese	k. A.
Leistungstests	Isometri. Krafttest, IPN-Test, Einstufungs-Schnelltest, Wiederholungstest, MFT-Check	Cardio- und Krafttest	Ausdauer- u. Maximalkrafttest automatische Erfassung von Blutdruck, Körperfett, Gewicht	k. A.
Schnittstellen	HL7 und THEDEX	HL7	HL7	k. A.
Statistiken	k. A.	Verschiedene Statistiken	Gerätenutzung, Leistung des Personals, Kontaktgeschichte	Verschiedene Auswertungen, z.B. Trainingshäufigkeit
Kundenbindungssystem	Erinnerung an Geburtstage u. Termine, Übersicht über die Trainingshäufigkeit	Erfolgskontrolle und Motivations-system über Fitnesspunkte	Möglichkeit Nachrichten zu senden, identifiziert Mitglieder, die lange nicht da waren	Punktesystem zur Motivation, Anzeige Trainingshäufigkeit, Erinnerung an Geburtstage
Besondere Merkmale	Anbindung von verschiedenen Test- und Trainingsystemen	Display am Gerät zeigt die Übungsabläufe	Geräte können mit und ohne Chipkarte genutzt werden	Videos der Übungen, Kundenumfragen, Internetfähig

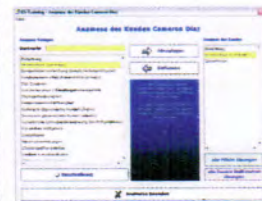


	Dr. WOLFF Sports & Prävention GmbH 59717 Arnsberg Tel. 02932/47574-0 www.dr-wolff.de	emotion fitness GmbH & Co. KG 67691 Hochspeyer Tel. 06305/71499-0 www.emotion-fitness.de	gym80 International GmbH 45881 Gelsenkirchen Tel. 0209/970640 www.gym80.de	Pulse Fitness GmbH 44795 Bochum Tel. 0234/43623 www.pulsefitness.de
Produktname	Dr. Wolff Präventions-Park	motion power console 500	Komplettlösung Enterprise	SmartCentre
Chipkarte (Daten)	Datentransfer per Chip, motion-control PC zeigt Trainingsanweisungen	Einstellungen auf Chipkarte gespeichert, Anzeige am Gerät	Trainingsgeräte mit Mini-PC ausgestattet und vernetzt	SmartCard speichert Trainingsdaten
Einbindung Cardio	Chipkartengesteuertes Cardiotraining	Für alle Cardiogeräte	Ja	In Pulse Geräten integriert
Einbindung Kraftgeräte	Chipkartengesteuertes Krafttraining	Geeignet zur Nachrüstung aller Kraftgeräte mit Gewichtsplatten	Ja	Optionale Ausstattung mit Sensoren und Konsolen
Trainingsplanung	Analyse d. Testergebnisse als Grundlage für die Trainingsplanung und Belastungsnormative	Standardpläne und individuelle, Pläne, Dehnübungen integrierbar, Steuerung Traineraufgaben	Übungen frei zusammenstellbar, Dehn- und Hantelübungen abrufbar	Verwaltung von ärztlich verordneten Trainingsprogrammen
Dokumentation	Dokumentation von Messergebnissen und Trainingsverlauf	Ergebnisse werden für jedes Gerät gespeichert und ausgewertet	Auswertung der Testergebnisse und Erfolgskontrollen	Verschiedene Auswertungen der Trainingsdaten
Anamnese	Eingangsuntersuchung	Vorerkrankungen, Medikamente	Ausführliche Anamnese	Anamnese
Leistungstests	PWC- und IPN-Test, Back-check, Balance-Check, Muskelfunktionstest	IPN-Test	PWC-Test, isometrische Kraftmessung	k. A.
Schnittstellen	Diverse Schnittstellen	Thedex	k. A.	k. A.
Statistiken	k. A.	k. A.	Vielfältige Statistiken z.B. Geräteauslastung	Statistik Geräteauslastung und Trainingshäufigkeit
Kundenbindungssystem	k. A.	Anzeige inaktiver Kunden und abgelaufener Trainingspläne Nachrichtenübermittlung	Nachrichtenaustausch, Terminerinnerungen für Plananpassungen u. Tests	Markierung inaktiver und Mitglieder, Terminvergabe Nachrichtenversand
Besondere Merkmale	Terminplanung für Tests und Trainings	Mehrsprachig, Spezialprogramm für Zirkelanwendung	Mobile Einheit für Trainer, Internetzugriff auf Pläne, Multi-Site-Verwaltung	Benutzeroberfläche in mehreren Sprachen Multi-Site-Verwaltung



Reine Trainingssoftware

	proxomed Medizintechnik GmbH 63755 Alzenau Tel. 06023/9168-0 www.proxomed.com	aktivKONZEPTE AG 66125 Saarbrücken Tel. 6897/778844 www.aktivkonzepte.de	Konsequent-Software GmbH 88444 Ummendorf Tel. 0700/848-12345 www.konsequent-software.de	Heidötting & Winter GbR 58455 Witten Tel. 02302-915286 www.medocheck.de
Produktname	proxOS	aktivSYSTEM Enterprise	KS-Trainingsplanung	medo.check
Systemvoraussetzungen	k. A.	Windows-CE basierter Mini-PC, MySQL-Datenbank	k. A.	Windows (XP, Vista, Windows 7 mit 32 und 64 Bit) sowie MacOS
Trainingsplanung	Planung und Steuerung von Ausdauer- und Krafttraining, Software berechnet Intensität u. Trainingsumfang	Übungskatalog, Dehn- u. Hantelübungen abrufbar, Mini-PC zeigt Einstellungen u. Ausführung, Periodisierung	Anamnesedaten fließen in Trainingsplan ein, Zyklusplan, gestaltbare Ausdrücke, Hilfe bei der Übungsauswahl	Über 1500 Übungsbilder, Übungskatalog erweiterbar, Trainingsplanvorlagen
Dokumentation	Reporting für Kassen oder Ärzte, Dokumentation des Trainings, Trainingsfortschritte ersichtlich	Automatische Erfassung aller Trainingsergebnisse im zentralen Rechner	Auswertungen der Testergebnisse und Erfolgskontrollen	Zusammenfassung aller Untersuchungs- und Testergebnisse, Verlaufsgrafiken
Anamnese	Ausführliche Anamnese	Ausführliche Anamnese	Anamnese, Zusatzinformationen zu Krankheitsbildern	Trainingsziele, Risikofaktoren, Vorerkrankungen, Medikamente
Leistungstests	Wirbelsäulenanalyse, Koordinatontest, Körperfettanalyse, IPN-Test, Kraftmessungen	Integrierte Ausdauerests, PWC-Test, isometrische Kraftmessungen	Verschiedene Fitnessstests können angelegt werden	PWC-Test, Laktatstufentest, Lungenspiroergometrie, Koordinatontest, Funktionstests
Herstellerunabhängig	Ja	Ja	Ja	Ja
Schnittstellen	HL7 und THEDEX	k. A.	Diverse Schnittstellen	Diverse Schnittstellen
Statistiken	k. A.	Versch. Statistiken zu Auslastung u. Trainingsgeschehen	k. A.	k. A.
Kundenbindungssystem	Erinnerung an Geburtstage u. Termine, Übersicht über die Trainingshäufigkeit	Nachrichtenaustausch möglich, Terminerinnerungen für Tests und Plananpassungen	Automatische Erinnerungsfunktion für Tests und Trainingsplananpassungen	k. A.
Besondere Merkmale	Softwaregesteuertes Biofeedback-Training, Anbindung verschiedener Test- und Trainingssysteme	Mobile Einheit für Trainer, Kundenumfragemodul, Rechtevergabesystem	Individuelle Wünsche des Clubbetreibers umsetzbar, integrierter Terminkalender	Verschiedene Testgeräte anschließbar



	milon Software GmbH 86494 Emersacker Tel. 039262/698-31 www.milon-software.de	Trainsoft GmbH 82272 Moorenweis Tel. 08146/95055 www.trainsoft.de	easyTrain 47877 Willich Tel. 02154/922585 www.easyTrain.net
Produktname	milon ST	Train Performance 3.0	easyTrain Version 9.0
Systemvoraussetzungen	PostgreSQL und Oracle	XP Pro oder Windows 2000 Pro, Windows SQL-Datenbank	Windows 7 fähig, MySQL-Datenbank
Trainingsplanung	Begrenzung aktiver Trainingspläne, pro Woche unterschiedliche Geräte, Reihenfolgen und Belastungen möglich	Bis zu 1500 Übungen, auch Dehnübungen, Periodisierung, Einbindung eigener Übungen	Auswahl von 60 Trainingsplänen, Einbindung eigener Geräte- und Übungsbilder
Dokumentation	Auswertung mit Diagrammen vom Trainingsverlauf	Grafische Testauswertungen	Gesamtdokumentation über Trainingshäufigkeit, Tests und Pläne
Anamnese	k. A.	Anamnese, Medikamente, Diagnosen, Vorerkrankungen	Individuell auf den Club angepasste Anamnese
Leistungstests	k. A.	Bis zu 240 Tests, PWC-Test, Funktionstest	Caliper-Methode, digitale Fettmessung, PWC-Test, Beweglichkeits- und Krafttest
Herstellerunabhängig	Ja	Ja	Ja
Schnittstellen	k. A.	k. A.	Outlook-Schnittstelle, Schnittstellen zu Dr. Wolf und cardio
Statistiken	Verschiedene Auswertungen z.B. Trainingshäufigkeit	Verschiedene Auswertungen möglich	Geräteauslastung, Statistik über Trainingstermine und Kontakte
Kundenbindungssystem	Punktesystem, Meldung abgelaufener Pläne, Periodisierung	Nachrichtenaustausch zwischen Mitarbeitern	Optional Betreuungsmodul mit Terminerinnerungsfunktion u. Nachrichtenmodul
Besondere Merkmale	Display am Gerät zeigt Übungsabläufe	Integrierter Terminplaner, Hilfsdatenbank	Terminbuch optional, Arbeitszeitenübersicht

