

A portrait of a blonde woman with blue eyes, wearing a white button-down shirt, looking directly at the camera. The background is a solid teal color.

FUNCTIONAL GOES DIGITAL

WARUM GERADE FUNKTIONELLES TRAINING
VON DIGITALEM SUPPORT PROFITIERT

Längst hat die Digitalisierung auch die einzelnen Studios erreicht. Aber welche Konzepte sind wirklich innovativ? Warum lohnt sich die digitale Komponente insbesondere beim funktionellen Training? Und machen solche digitalen Trainingskonzepte die Trainer überflüssig? Wir fragen nach bei Valerie Bures-Bönström, die sich als CEO von Pixformance Sports GmbH intensiv mit der Digitalisierung im Fitness- und Gesundheitsbereich beschäftigt.

Valerie Bures-Bönström hat sich mit ihrem Unternehmen auf die Entwicklung, Lizenzierung und den Vertrieb von Fitness-Übungssystemen spezialisiert. Im Fokus steht dabei ein hocheffizientes Training auf funktioneller Basis, das durch eine selbst entwickelte, voll-digitale Trainingsstation, die webbasierte Pixformance Onlineplattform und eine eigene App gesteuert wird.

Warum lohnt sich digitale Unterstützung gerade beim funktionellen Training?

„Als wir auf das Thema funktionelles Training gestoßen sind, war ich direkt von der Effektivität der Trainingsmethode begeistert: Vor allem die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten je nach Problemstellung und Zielgruppe sind großartig. Damit ist man als Trainer deutlich variabler als bei einem rein Maschinen geführten Training. Gleichzeitig stellt das Functional Training den Trainer bis heute auch vor größere Herausforderungen. Denn wenn sich der Kunde vielseitig bewegen kann, steigt auch das Fehlerisiko. Man müsste den Kunden quasi die ganze Zeit beim Training beobachten und direkt eingreifen können, wenn Abweichungen vorliegen. Nur so können die einzelnen Trainingsparameter perfekt gesteuert werden. Mit der professionellen Digitalisierung des funktionellen Trainings wollen wir es dem Trainer ermöglichen, diese stetige Kontrolle einfacher und dennoch optimal zu steuern.“

Macht digitaler Support den Trainer dann nicht überflüssig?

„Im Gegenteil: Wir verstehen unser digitales Trainingskonzept als Tool FÜR den Trainer. Wir wollen dem Coach beziehungsweise Therapeuten optimale Unterstützung bei seiner Arbeit im Studio bieten. Dieser digitale Support spart Zeit und der Trainer respektive die Trainerin kann sich so auf seine Stärken wie Trainingsplanung, Auswertung und Trainingsoptimierung konzentrieren. Regelmäßiges Training auf einem ausreichend intensiven Niveau ist die

entscheidende Voraussetzung für Trainingserfolg. Muss deswegen ein hochqualifizierter Trainer die ganze Zeit neben seinem Kunden stehen und das bei jeder Trainingseinheit? Mit einer digitalen Trainingsüberwachung ist das nicht mehr notwendig, da der Coach das Training während jeder Einheit dank digitalem Support im Blick hat – und das Training anschließend optimal auswerten kann.“

Welche Vorteile hat das für den Sportler?

„Für den Sportler bedeutet das, dass er beim und nach dem Training einen Einblick in sein individuelles Training erhält: Bereits während der Trainingseinheit bekommt er leicht verständliche Hinweise bei Abweichungen; zum Beispiel zur korrekten Trainingshaltung, sodass direkt gegengesteuert werden kann. Nach dem Training kann sich der Kunde die Bewertung seiner gerade absolvierten Trainingseinheit anschauen und so sehen, wie erfolgreich er bereits trainiert, aber auch, was er besser machen kann. Er erhält konkrete Hinweise, wo seine Stärken und Schwächen liegen.“

Wie kann der Trainer das Training steuern?

„Über Pixformance hat der Coach Zugriff auf einen Übungskatalog mit mehr als 200 funktionellen Übungen, aus denen sich mit wenigen Klicks eigene Work-outs und Trainingspläne zusammenstellen lassen. Dabei

kann auch auf Standard-Work-outs mit bereits vordefinierten Übungsabfolgen und Clubtrainingsplänen oder Work-outs mit individuell zugeschnittenen, progressiven Trainingsprogrammen zurückgegriffen werden. Durch eine Zieleingabe auf der Pixformance Onlineplattform wie Gewichtsreduktion, Marathonteilnahme oder eine andere persönliche Motivation wird sichergestellt, dass die Trainingsprogramme auf jedes individuelle Ziel unter Beachtung des Fitnesslevels und des Gesundheitszustandes abgestimmt sind. Neben der Trainingsintensität und -effektivität gibt Pixformance auch Auskunft über wichtige Faktoren, wie die individuelle Haltung beim Training. Der Trainer kann die Trainingseffektivität dank Trainingsparameter wie Präzision, Bewegungsradius und Tempo genau bewerten und den Erfolg stetig optimieren.

Für welche Anbieter eignet sich das Konzept?

„Bei über 300.000 Trainierenden pro Jahr in elf Ländern, die jährlich vier Millionen Work-outs absolvieren, kann man mit gutem Gewissen von einer fundierten Kundenbasis sprechen. Im Fitnessbereich gehören vor allem Einrichtungen mit einem gewissen qualitativen Anspruch, vielen Personal-Trainingseinheiten oder einer medizinischen Ausrichtung zu unseren Kunden. Die Studios von Mrs.Sporty arbeiten beispielsweise bereits seit 2013 erfolgreich mit Pixformance.“



Der Sportler erhält bereits während des Trainings wertvolle Hinweise zur Optimierung

Wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

„Wegen der medizinischen Einrichtungen, mit denen wir zusammenarbeiten, wird das Thema Datenschutz bei uns hoch aufgehängt. In der Trainingspraxis wird dem Kunden beziehungsweise Patienten sein Training in Echtzeit als Video angezeigt. Ganz wichtig: Diese Daten verlassen die Station nicht. Es werden also keinerlei Videodaten übertragen. Vielmehr übermittelt das System verschlüsselt die Fakten zum Trainingsablauf an die Pixformance Onlineplattform. Auf dieser Basis erfolgt dann die individuelle Auswertung. Auch für andere Anbieter, die datensensibel arbeiten, sind diese Aspekte wichtig, beispielsweise im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung, wenn es um die Auswertung von Gruppen oder Abteilungen geht.“

Wie schafft man es, innovativ zu bleiben?

„Wer mit einer solchen Innovation an den Start geht, darf sich darauf nicht ausruhen. Wir haben unser Konzept daher stetig weiterentwickelt, ergänzt und verbessert. Aktuell gibt es beispielsweise eine neue Kamera, die noch genauere und bessere Messwerte liefert. Auch die Station selbst ist noch schlanker geworden – das Design hat sich nochmal entscheidend verbessert. Es geht also stetig vorwärts und das ist uns wichtig: Wir werden ein Vorreiter für Technik und Innovation bleiben. Als nächsten Schritt haben wir ein Endverbrauchergerät in Arbeit, das technisch natürlich ganz anders aufgesetzt werden muss, da es ohne den Trainer vor Ort auskommen wird, der jedoch virtuell zugeschaltet wird. Einen Einsatz könnten wir uns hier beispielsweise auch



Abb.: Pixformance

Für den einzelnen Nutzer, aber auch für viele Einrichtungen, ist Datenschutz ein entscheidendes Thema

im Bereich Hotellerie vorstellen, wo Kunden unabhängig und zu jederzeit trainieren möchten.“

SABINE MACK

SO FUNKTIONIERT'S

Mit ihren Feedback- und Korrekturmöglichkeiten ist die Pixformance-Station eine effektive Unterstützung für Trainer und Therapeuten.

Um mit dem Training an der Pixformance-Station zu beginnen, kann der Trainierende nach dem Check-in per Karte entweder sein personalisiertes Work-out per QR-Code oder auch Standardübungen und bereits hinterlegte Work-outs auf dem Touchscreen auswählen. Sobald ein Work-out gestartet wird, wird die Übung als Videovorschau gezeigt. Dabei wird visualisiert, welche Bereiche der Muskulatur trainiert werden, welche Wiederholungen notwendig sind sowie ob und welche Kleingeräte genutzt werden sollen.

Echtzeit-Video: Nach Ablauf der Videovorschau startet das Work-out. Der Trainierende folgt der Übung, die durch das Video visualisiert wird. Durch die Kamera, die 25 Gelenk- sowie neun statische Punkte des Körpers erfasst und die Bewegungen analysiert, sieht sich der Sportler während des Trainings stets auf dem Bildschirm. Sämtliche Bewegungsabläufe werden technisch korrekt und im optimalen Tempo durchgeführt.

Anhand der Bewegungsanalyse liefert die Pixformance Station während der Übungsausführung eine durchgehende personalisierte Korrektur in Echtzeit. Der Trainierende erhält einfach umsetzbare, visuelle und textliche Trainingsanweisungen und Verbesserungshinweise. Das sorgt dafür, dass die Übungen richtig und sicher ausgeführt werden.

Nach jeder Übung erfolgt eine unmittelbare Auswertung mit den Parametern Präzision, Tempo, Bewegungsradius und Wiederholungszahl. So werden die Ausführungsqualität einer Übung und die Trainingsleistung stetig verbessert. Dem Trainer stehen durch die fortlaufende Trainingsbeobachtung und Auswertung nach jeder Trainingseinheit umfangreiche Daten zur Trainingseffektivität zur Verfügung.

Mit der Pixformance-App können Trainierende und Patienten auch problemlos zu Hause auf ihre Trainingspläne und Übungen zugreifen.

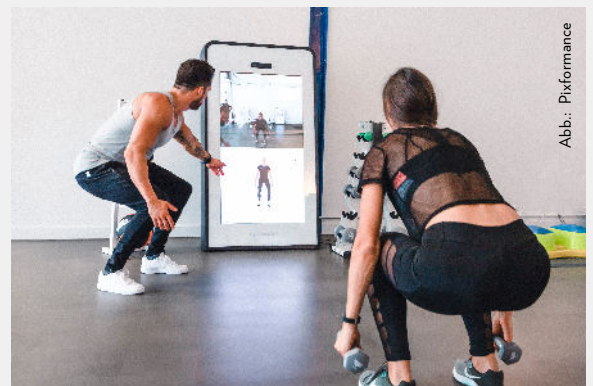


Abb.: Pixformance

Pixformance bietet dem Trainer zahlreiche Möglichkeiten, um direkt mit dem Kunden zu arbeiten oder das Training aus "naher Ferne" optimal zu überwachen