

Die Aerolution beginnt

Gezielte Trainingssteuerung dank Atemgasanalyse hilft bei der Kundenbindung

Bewegen Sie sich noch oder trainieren Sie schon? Die Motivation der Clubmitglieder sinkt proportional zur Entfernung vom Trainingsziel. Mit einer professionellen Atemgasanalyse kann man dafür sorgen, dass Trainingszeiten noch effizienter werden.

Wer kennt sie nicht, die typischen Fitnessclubkunden? Nach der Arbeit schnell auf den Stepper oder aufs Laufband, um sich ein wenig auszupeinern. Um noch ein paar wertvolle Minuten zu Hause mit der Familie verbringen zu können, wird dann oft nach dem Motto „Viel hilft viel“ trainiert. Dabei werden die Ergometer zum Glühen gebracht bis auch das Gesicht ei-

ne hochrote Farbe annimmt und der Schweiß in Strömen fließt.

Trotz der Mühe will es seltsamerweise mit dem Abnehmen aber nicht so recht klappen. Auch in Sachen Fitness lässt sich kaum eine Verbesserung feststellen. Eventuell geht das Trainingsprogramm sogar nach hinten los. Dann nämlich, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit aufgrund von zu intensivem Training abnimmt anstatt sich zu verbessern. Was macht also der Kunde, wenn der Erfolg ausbleibt? Er bittet zunächst einmal den Trainer auf der Trainingsfläche um Hilfe oder wechselt im schlimmsten Fall das Studio. Nicht umsonst

haben viele Fitness-Anbieter mit hohen Dropout-Quoten zu kämpfen.

Eine überdurchschnittlich gute Betreuung ist für die meisten Mitglieder laut einer Branchenstudie der wichtigste Grund bei der Wahl des Clubs. Gleichzeitig sollen aber kürzere Trainingskonzepte für schnelleren Erfolg sorgen, um den üblichen Zeitmangel zu kompensieren. Das bedeutet für die Clubs, nicht nur für eine quantitativ ausreichende Betreuung zu sorgen, sondern auch die Qualität der Trainingsempfehlungen optimal an die Kundenwünsche und -ziele anzupassen.



Kleines Gerät, große Wirkung: Der Aeroman professionell.



Als Trainer im Fitnessclub gilt es derweil, den täglichen Spagat zwischen hochwertigem Kundenservice und stressigem Studioalltag zu bewältigen. Auf der einen Seite will man sich durch eine individuelle Betreuung von Discountanlagen abheben, auf der anderen Seite steht den Trainern insgesamt jedoch zu wenig Zeit zur Verfügung, um sich den individuellen Kundenwünschen angemessen zu widmen. Je nach Größe der Anlage betreut jeder Trainer im Schnitt zwischen 35 und 55 Mitglieder. Da bleibt nicht viel Zeit für den Einzelnen.

Um seine Kunden im optimalen, auf die individuellen Ziele abgestimmten Trainingsbereich trainieren zu lassen, braucht der Fitnesscoach verlässliche Daten. Am schnellsten wäre ihm dabei mit der Faustformel von Hollmann und Hettinger geholfen, nach der sich die maximale Herzfrequenz berechnen lassen soll (220 minus Lebensalter). Ebenso gut könnte er aber auch im Kaffeesatz lesen. Zu unterschiedlich sind die individuellen Voraussetzungen der Kunden, um auf eine solch allgemeine Binsenweisheit zurückgreifen zu können.

Die Laktatdiagnostik ist eine weitere Methode zur Ermittlung der Trainingsbereiche. Abgesehen von der Komplexität der Auswerte- und Messmethodik und dem lästigen, unangenehmen Blutabzapfen stellt vor allem die Ausbelastung des Kunden den Trainer vor große Probleme. So erreichen adipöse Studiomitglieder schon bei geringen Belastungsstufen so frühzeitig ihr Maximum, dass kaum aussagekräftige Werte ermittelt werden können. Die maximale Ausbelastung von Kunden, die eventuell unter einer Herzinsuffizienz leiden, stellt den Trainer schon aus rein haftungsrechtlicher Sicht vor arge Probleme. Insgesamt dauert solch ein Test meistens eine knappe

Stunde. Eine Stunde für einen einzelnen Sportler, die im Trainingsalltag eher selten zur Verfügung steht und die noch dazu kaum individuelle Daten liefert.

Nun scheint aber eine Lösung für dieses Problem in Sicht. Mit dem Aeroman professional kommt zum Ende dieses Jahres ein Spiroergometrie-Gerät auf den Markt, das speziell für den Freizeit- und Breitensport entwickelt wurde. Mit ihm müssen die Mitglieder deswegen aber nicht auf die präzisen Messergebnisse der medizinisch-klinischen Geräte verzichten. Ganz im Gegenteil hat der Aeroman professional sogar eine verbesserte technische Leistungsfähigkeit und liefert anstelle statistischer Werte aus Schwellenmodellen konkret gemessene, individuelle Informationen über den Trainingszustand des Kunden. Gepaart ist das Ganze mit einer intuitiven und übersichtlichen Anwenderoberfläche, für die der Trainer nicht erst ein medizinisches Hochschulstudium absolvieren muss, um das Gerät im Studioalltag nutzen zu können. Dank der modernen Messtechnik gibt es beim Aeroman professional weder Kalibriergase noch müssen regelmäßig teure Sensoren ausgetauscht werden. Das reduziert die laufenden Kosten erheblich.

In der klassischen Atemgasanalyse müssen die Sportler einen Stufentest absolvieren und dabei durch eine Maske atmen, was von vielen als unangenehm empfunden wird und nicht selten zum vorzeitigen Abbruch des Tests führt. Beim Aeroman professional wird auf solch eine Maske komplett verzichtet. Stattdessen atmet der Sportler wenige Sekunden in ein Mundstück, das nach jedem Test ausgetauscht wird und damit nicht nur praktischer sondern auch hygienischer ist, als viele herkömmliche Spiroergometrie-Geräte.

Eine maximale Ausbelastung der Kunden ist dank der Energiestoffwechselformel nicht mehr notwendig. Um die Trainingsbereiche für die optimale Fettverbrennung oder ein allgemeines Fitnessstraining zu ermitteln, reicht eine submaximale Belastung vollkommen aus. Für Leistungssportler, die im Club trainieren und ihre Wettkampfbereiche natürlich kennen sollten, lässt sich ein so genannter VO2max-Test (Ausbelastungstest) optional durchführen.

Auch auf den Faktor „Zeit“ bezogen, kann der Aeroman professional weiter punkten. Bei einer ersten Vorführung des Geräts vor der Fachpresse dauerte die Energiestoffwechselformel des Kunden gerade einmal neun (!) Minuten. Im Vergleich mit dem Laktat-test, der knapp eine Stunde in Anspruch nimmt, ein Quantensprung. Das hat deutliche positive Auswirkungen für den Trainingsalltag im Fitnessclub. Ob im Rahmen eines Eingangstests oder als Trainingskontrolle zwischen durch: knappe zehn Minuten für eine individuelle Energiestoffwechselanalyse lassen sich jederzeit einplanen.

Ohne großen Aufwand können Clubmitglieder ihre optimalen Trainingsbereiche ermitteln lassen – und zwar ohne dabei bis an die eigenen körperlichen Leistungsgrenzen gehen zu müssen. So profitieren sowohl die Studiokunden als auch Studiobesitzer vom Aeroman professional. Die Kunden bekommen optimale, den individuellen Zielen angepasste Trainingsvorgaben und der Fitnessclub kann sich durch ein professionelles Zusatzangebot von der Konkurrenz abheben.

Weitere Informationen zur Aerolution und zum Aeroman professional gibt es unter www.aerolution.de.

Andreas Heinen

Zum Autor

Andreas Heinen ist Dipl. Sportwissenschaftler und Leiter des Bereichs Unternehmenskommunikation bei Leistungsdiagnostik.de.

Kontakt:

*Telefon: 02133/21 86 89
beratung@leistungsdiagnostik.de
www.leistungsdiagnostik.de*