

› DOWNLOAD

www.bodylife.com/themenportal

Testing & Diagnosetools:
eine Übersicht

In unserem Downloadbereich stellen wir Ihnen eine Übersicht mit Diagnosetools aus ganz unterschiedlichen Bereichen und Preisspannen zur Verfügung.



Bestandsaufnahme

Eingangstest und Erfolgskontrollen in Fitnessanlagen

Testing und Diagnostik sollten keine Show- oder Marketinginstrumente sein, sondern den Grundstein für eine nachhaltige und professionelle Fitnessdienstleistung legen. Doch was und vor allem wie sollte in Fitnessstudios getestet werden?

Um gegen die immer günstigeren Angebote von Fitnessdiscountern zu bestehen, muss das Angebot in inhabergeführten Studios deutlich klarer formuliert und auch umgesetzt werden. Es reicht nicht aus, sich „Gesundheitsstudio“ zu nennen oder allein mit hochwertigem Equipment zu werben.

USP Betreuung

Finanzstarke Investoren werden auf den Markt drängen und verstärkt in Discountketten investieren. Wer sich nicht klar positioniert, wird es schwer haben. Das wichtigste Differenzierungsmerkmal gegenüber den Discountern ist eine hochwertige und individuelle Betreuung. Zu einer qualitativen Mitgliederbetreuung zählen sicher auch ein Eingangsgespräch mit Eingangstest sowie regelmäßige Erfolgskontrollen (Re-Checks). Darüber hinaus ist ein guter Service der wichtigste Kundenbindungsfaktor.

Entscheidend für eine erfolgreiche und nachhaltige Mitgliederbetreuung ist ein gutes Betreuungskonzept:

- Wie sieht mein Erstgespräch aus?
- Welche Informationen brauche ich vom Mitglied?
- Was teste ich beim Eingangstest?
- In welchen Intervallen bietet man Erfolgskontrollen an?
- Wie gestalte ich die Trainingsplanung und wie individuell sind die Pläne?
- Welche weiteren Betreuungshighlights biete ich?
- Wie oft habe ich Kontakt zum Mitglied? usw.

Im ersten Beratungsgespräch sollte man möglichst viele Informationen sammeln besonders zu Themen wie Trainingsziel, Vorlieben im Sport, sonstige Lebensgewohnheiten (z.B. Essen, Arbeit) und eventuelle Einschränkungen und Vorerkrankungen. Zudem sollte eine grobe Stärken- und Schwächenanaly-

se beim Mitglied durchgeführt werden. Neben den Trainingszielen muss der aktuelle Leistungsstand ermittelt werden.

Eingangs- & Re-Check

Der klassische Eingangstest sollte nicht mit einer umfangreichen Leistungsdiagnostik verwechselt werden; das kann und muss ein Fitnessstudio nicht leisten. Dies könnte ein Spezialisierungs- bzw. Differenzierungsmerkmal für die Zukunft darstellen. Ein Eingangstest sollte niemals als reines Marketinginstrument oder Aktionsangebot genutzt werden. Ein guter Eingangstest ist in 15 bis 30 Minuten durchgeführt und ermöglicht die Gewinnung verschiedenster Testindikatoren, die bei weiteren Re-Checks als Verlaufsindikatoren dienen.

Diese regelmäßig durchgeführten Re-Checks (z.B. alle drei Monate) sind die effektivsten Motivationsimpulse für die Zielerreichung und bieten ein Highlight in der Betreuung. Natürlich bilden die verschiedenen Testergebnisse die Grundlage für eine seriöse Trainingsplanung.

Must-haves beim Testing

Bestimmte Parameter sollten in einem Test nicht fehlen (siehe Kasten). Sie be-

inhalten die Vitalparameter sowie die anthropometrischen Daten eines Mitglieds. Außerdem ist die Umfangsmessung eine einfache und günstige Möglichkeit, um Trainingserfolge schnell sichtbar zu machen. Sie ist ein aussagekräftiger Verlaufsindikator, wobei zusätzlich noch das Verhältnis von Taillenumfang zu Hüftumfang ermittelt wird.

Die Körperfettmessung darf in einem Check ebenfalls nicht fehlen. Dennoch sollte man immer bedenken, dass die Messung auch bei teuren Waagen ungenau bleibt, da sie von vielen äußeren Parametern, wie z.B. dem Trinkverhalten und der Tageszeit, abhängig ist. Viele Waagen nutzen eine hinterlegte Statistik, d.h., der Anwender muss Geschlecht und Alter verraten. Diese Parameter werden dann mit Vergleichswerten abgeglichen und dienen zur Berechnung des Körperfettwertes. Eine genaue Messung des Körperfettanteils ist jedoch nur durch ein aufwendiges und kostspieliges hydrostatisches Wiegen (Auftriebsmessung) möglich. Einen aussagekräftigen Gewichtsverlauf kann man trotzdem mit den Waagen wunderbar darstellen. Alternativ zur Bioimpedanz-Messung gibt es noch die Calipometrie (3- und 7-Falten-Messmethode nach Jackson Pollock). Doch auch diese Methode gilt nicht als genau, da bei einem Re-Check viel Erfahrung benötigt wird, um den gleichen Messpunkt zu treffen.

Unverzichtbar: Ausdauertests

Ein Ausdauerstest sollte in einem Check-up nicht fehlen. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, um die Ausdauer- und Schwellenwerte für ein optimiertes Training zu berechnen: angefangen bei einfachen Formeln über Harvardstep- und Coopertest bis zu den Stufentests (z.B. PWC und IPN). Die klassische Laktatmessung oder auch die Atemgasanalyse (z.B. aeroman) vervollständigt diesen Bereich, geht aber für die Betreuung eines Studiomitglieds zu weit. Bestimmte Testformen lassen sich gut kombinieren. Auch Anbieter von Pulsuhren rüsten ihre Produkte mit Ausdauerstests aus. Als Ergänzung im Cardiobereich gibt es noch die Herzraten-Variabilitätsmessung (z.B. Cluemedical oder Cardioscan).

Unterschätzt: Muskeltests

Die Überprüfung des Muskelstatus wird eher selten in Fitnessstudios durchge-

führt, macht aber durchaus eine Menge Sinn. Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, die man auch gut kombinieren kann. Im Folgenden sind drei verschiedene Möglichkeiten als Beispiel aufgeführt:

- Bei einer klassischen manuellen Multifunktionsdiagnostik nach V. Janda werden die Beweglichkeit und eventuelle Dysbalancen im Kraftbereich isoliert überprüft. Es gibt hier weit über 30 verschiedene Tests, deren Durchführung relativ einfach zu erlernen ist. Für eine genaue Reproduzierbarkeit braucht man jedoch etwas Erfahrung. Wer sich unsicher ist, kann beispielsweise einen mechanischen oder elektronischen Winkelmesser (z.B. mobeeFit) als Hilfsmittel nehmen.
- In den letzten Jahren hat sich als gute ergänzende Alternative auch der Functional Movement Screen durchgesetzt. Beim Functional Movement Screen gibt es sieben verschiedene Übungen, bei denen nicht isolierte Muskelpartien, sondern Muskelfunktionsketten überprüft werden. Vor der Anwendung sollte man jedoch eine zertifizierte Schulung durchlaufen haben.
- Bei der isometrischen Kraftmessung benötigt man ein entsprechendes Testgerät (z.B. EasyTorque, BackCheck). Die Kraftmessung erfolgt durch maximale Anspannung gegen einen unbeweglichen Hebelarm. Diese kann für verschiedene Muskeln nach festgelegter Gelenkstellung erfolgen.

Darstellung der Ergebnisse

Es ist sehr wichtig, wie dem Mitglied die Check-up-Ergebnisse aufbereitet und zur Verfügung gestellt werden. Auf eine professionelle und hochwertige Darstellungsform sollte man nicht verzichten. Es gibt Softwarelösungen, die sich auf die Datenintegration und die Aufbereitung von Testdaten in Form von Handouts oder über eine App spezialisiert haben. Zahlreiche Schnittstellen zu Analysegeräten aus den Bereichen Körperanalyse, Beweglichkeitsmessung, Spirometrie, Koordination und Kraftmessung stehen kostenlos zur Verfügung. Selbst Schnittstellen zu diversen Verwaltungssystemen sind vorhanden. So werden lästige Mehrfacheingaben minimiert und Arbeitsabläufe optimiert.

Es können eigene Checkabläufe und eigene Anamnesebefragungen und Trainingsfortschritte im Rahmen

von Re-Checks motivierend visualisiert werden. Des Weiteren lassen sich Termine und Intervalle für Eingangstests und Re-Checks individuell einstellen und über automatische Erinnerungen und Aufgaben nachhaltig abarbeiten. Die Kombination mit einer Trainingspla-

Die wichtigsten Testparameter

Zu den wichtigsten Testparametern zählen u.a.:

- Größe
- Gewicht
- BMI
- (Ruhe-)Puls
- Blutdruck
- Umfangsmessung
- Körperfettmessung
- Ausdauerstest
- Muskeltest

nungssoftware macht es möglich, aufgrund der Testergebnisse auf hinterlegte Trainingsplanvorlagen zurückzugreifen.

Tests für Zielgruppen

Es ist wichtig, dass man eine gewisse Flexibilität in sein Testangebot einbaut und nicht immer nach demselben Schema vorgeht. Einen Basischeck sollte es immer geben, der standardmäßig bei jedem Mitglied kostenlos durchgeführt wird. Es kann aber schnell neue Anforderungen an einen Check-up geben, die vom Zusatzangebot, wie z.B. Personal Training und/oder Firmenfitnessangeboten, abhängen. Im Personal Training macht es vielleicht Sinn, verstärkt im Ausdauerbereich zu testen oder eventuell ergänzende Methoden, wie eine Spiroergometrie oder Atemgasanalyse, einzusetzen. Wird hingegen Firmenfitness angeboten, dann sollte man analysieren, wie ein spezielles Testing hier aussehen sollte. So kann man sein Portfolio an den Anforderungen eines Unternehmens ausrichten und bestimmte Screenings im Bereich Herzinfarkt und Schlaganfallrisiko, Burn-out-Gefahr und/oder auch Inhalte zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz anbieten.

Tino Heidötting



Tino Heidötting ist Osteopath und Gesundheitsexperte zum Thema Leistungsdiagnostik; seit 15 Jahren Inhaber und Geschäftsführer der Firma medo.check, die Softwarelösungen für Fitness- und Gesundheitsdienstleister anbietet. Infos: www.medocheck.com