

Jetzt geht's App!

Digitale Lösungen für Training und Therapie

Im Bereich Medical Fitness werden digitale Angebote immer relevanter, denn sie bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten – von der Unterstützung therapeutischer Prozesse bis hin zur nachhaltigen Sicherung positiver Ergebnisse von therapeutischem und präventivem Training. Die Bewegungsangebote für Patienten und Kunden werden nicht nur durch zeitgemäße Medien erweitert, sondern es lassen sich mit den Angeboten auch neue Zielgruppen erreichen und somit die Umsätze steigern.



Foto: medoolcheck

Was genau bedeutet eigentlich der Begriff „Medical Fitness“? Eine allgemeingültige Definition dazu gibt es aktuell nicht. Man kann aber vereinfacht sagen, dass es sich dabei eben nicht um Lifestyletraining oder Leistungssport handelt, sondern dass sich die Trainingsziele um Prävention, Wohlbefinden oder „Return to Activity“ drehen. Schaut man sich aktuelle digitale Trainings- oder Therapieangebote an, erkennt man hier einen breiten Markt, der sicherlich weiter wächst. Entsprechende Angebote gibt es bei verschiedenen Dienstleistern:

- Gesundheitszentren und Fitnessstudios
- Rehaeinrichtungen
- Physiotherapiepraxen
- Kliniken
- Personal- oder Medical-Fitness-Trainern

Die Branche im Wandel

Seit rund zehn Jahren entwickeln sich Fitnessstudios immer mehr in Richtung Gesundheitsdienstleister – ein Trend, von dem die gesamte Bevölkerung profitiert. Auch viele Physiotherapieeinrichtungen investieren in den Medical-Fitness-Bereich, um Patienten langfristig zu binden und Umsätze zu steigern. Praxen werden häufig um Trainingsflächen erweitert. Ein wichtiger Grund für das Wachstum in diesem Markt ist, dass ein steigender Anteil der Bevölkerung erkennt bzw. erkannt hat, dass jeder für seine Gesundheit selbst verantwortlich ist – und bereitwilliger als noch vor einigen Jahren in entsprechende Angebote investiert. Seit 2013 setzt sich zudem der Bundesverband Gesundheitsstudios Deutschland e.V. für die Erweiterung traditioneller Fitnessanlagen zu Gesundheitsstudios und deren Weiterentwicklung ein. Auch dies trägt zur Steigerung der Qualität der Leistungen und zum Wachstum in diesem Markt bei.

Diesem Wachstum entsprechend gibt es mittlerweile zahlreiche digitalisierte Angebote im Medical-Fitness-Bereich. Dazu gehören unter anderem:

- digitalisierte Zirkel und Kraftgeräte
- Trainings-Apps
- Online-Kursformate
- Teletherapie

Anbieter von Trainingsgeräten haben das Potenzial dieses Marktes erkannt

und investieren in die Entwicklung und den Vertrieb volldigitalisierter Zirkel und Kraftgeräte mit Biofeedback und Trainingsdokumentation mit spezieller Ausrichtung auf den Medical-Fitness-Markt. Diese sind verstärkt in größeren Gesundheitszentren und Studios, Kliniken und auch größeren Physiotherapiepraxen zu finden. Da die Investitionen zur Anschaffung dieser Gerätezirkel sehr hoch sind, kommen sie aber nicht für jede Einrichtung infrage.

Flexibel von zu Hause: Online-Angebote

Eine weitere Form digitaler Betreuung im Training bieten Online-Kursformate, die es den Kunden ermöglichen, live über Videochat-Plattformen an Kursen teilnehmen zu können. Zu Coronazeiten haben viele Gesundheitsanbieter die Vorteile dieses Formats schnell erkannt und dieses Format schnell umgesetzt. Dadurch gelang es ihnen, Mitglieder zu halten und Kündigungen zu reduzieren. Mit deutlich weniger Aufwand für die Gesundheitsdienstleister können auch professionell aufgezeichnete Kursprogramme für alle erdenklichen Trainingsziele angeboten werden. Hier gibt es mittlerweile einige Anbieter mit großem Repertoire. Darunter sind auch zahlreiche Angebote zu Themen im Bereich Medical Fitness zu finden, wie zum Beispiel die weitverbreiteten Rückenurse oder spezielle Kurse für Herz-Kreislauf-Training. Der Vorteil dieser Formate ist, dass die Teilnehmer zeitlich flexibel von zu Hause auf die Inhalte zugreifen können.

Teletherapie stark im Kommen

In der Physiotherapie etabliert sich zudem die Teletherapie. Sie ermöglicht den Therapeuten, mit ihren Klienten über große Entfernungen hinweg zu arbeiten, und bietet denjenigen Flexibilität, die nicht persönlich an Sitzungen teilnehmen können. Die Coronapandemie hat stark dazu beigetragen, dass digitale Angebote auch von Mitgliedern und Patienten angenommen und genutzt werden – eben auch zeitlich flexibel von zu Hause. Heute bringen diese Angebote den bereits digitalisierten Gesundheitsstudios klare Wettbewerbsvorteile. Aber auch zunehmend Personal Trainer, Physiotherapeuten und kleinere

Unternehmen bieten Medical Fitness in Form unterschiedlichster Online-Formate an. Dieser Markt wächst rasant und ist durchaus als Konkurrenz für Praxen und Studios anzusehen.

Trainings-App als zentrales Kommunikations-Tool

Für den Online-Coaching-Markt stellt die Trainings-App das zentrale Tool dar. Die „Hausaufgaben“ in der Therapie oder das Präventionstraining daheim lassen sich mit einer geeigneten Trainings-App optimal umsetzen. Vor allem individuelle Trainingspläne mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten wie Theraband, Gymnastikball oder Kettlebell stehen hier im Fokus.

Eine gut konzipierte Trainings-App bietet Trainern und Therapeuten alle wichtigen Tools zur professionellen Steuerung des Trainings und der Therapie. Mit dem passenden Angebot an Trainingsmethoden können Trainingsziele schneller erreicht werden und es lassen sich immer wieder neue Trainingsreize setzen. Deshalb sollte eine Trainings-App alle wichtigen Trainingsmethoden anbieten. Neben dem klassischen Mehrsatz- oder Pyramidentraining mit Wiederholungen bietet eine gute App auch die Möglichkeit, Übungen über Zeitintervalle mit einem integrierten Timer zu steuern. Ein spezielles Beispiel hierfür ist das Tabata-Training. Weitere digital gut umsetzbare Trainingsmethoden sind Supersätze oder das Antagonistentraining, das für einen Ausgleich von muskulären Dysbalancen sorgt, die bei vielen Menschen der Auslöser für Probleme im Bereich des Bewegungsapparats sind.

Die App sollte dem Anwender das Training vereinfachen und es automatisch dokumentieren. Der Anwender muss aber auch die Möglichkeit haben, Parameter wie Wiederholungen, Dauer und Gewichte selbst anzupassen. Das ist wichtig, wenn die Vorgabe des Trainers oder Therapeuten übertroffen oder mit weniger Gewicht trainiert wurde, weil an diesem Tag vielleicht die Motivation nicht so hoch wie an anderen Tagen ist. Die Motivation für ein Training lässt sich dann auch noch abfragen. So erhält der Trainer oder Therapeut auch eine persönliche Rückmeldung zum Training. Für den Kunden können die Trainingsser-



Anwendungsbeispiele für eine professionelle Trainings-App

gebnisse in Statistiken für ganze Trainingseinheiten oder auch nur einzelne Übungen aufbereitet und visualisiert werden. Für den Anwender sind diese Statistiken in der Regel motivationsfördernd. Für den Trainer und Therapeuten sind die Infos wichtig, um die weiteren Einheiten – aufbauend auf den Statistiken – zielgerichtet zu planen.

Bei ausreichend Zeit für die Betreuung – etwa im Personal Training unter medizinischem Aspekt – können Trainingsplananpassungen manuell vorgenommen werden. Bei geringerer Betreuungszeit pro Kunde entsprechend der Situation in zahlreichen Studios sind dann automatische Anpassungen hilfreich; sie können zum Beispiel auf Trainingsergebnissen oder fixen Vorgaben basieren. Auf diese Weise können nach einem bestimmten Zeitraum oder bei Erreichen einer bestimmten Wiederholungszahl oder eines Gewichts Trainingsparameter automatisch angepasst werden.

Vielzahl an Möglichkeiten

Ein wichtiges Argument für die Nutzung digitaler Leistungen im Bereich Medical

Fitness ist die Steigerung der Trainingshäufigkeit durch digitale Angebote. Der einmalige Besuch pro Woche im Studio oder das Rezept vom Arzt für sechs Therapietermine reicht nicht aus, um Probleme am Bewegungsapparat wie Rücken-, Hüft- oder Schulterschmerzen auf Dauer zu lösen. Das Gleiche gilt für das Präventionstraining in Bezug auf die Vermeidung von Arteriosklerose oder Diabetes mellitus. Mit einer individualisierbaren Trainings- bzw. Therapie-App lassen sich therapeutische Übungen und Präventionstraining perfekt in den Alltag integrieren. Einfache therapeutische Übungen helfen oft sehr gut, wenn sie mehrmals am Tag und dafür in geringem Umfang durchgeführt werden; oft reichen schon fünf Minuten Training, einige Male am Tag durchgeführt, aus.

Die Trainings-App ist aber nicht nur für ein Online-Coaching geeignet, sondern lässt sich auch optimal als Studio-App einsetzen. Wenn gerade kein Trainer greifbar ist, können hochwertige Trainingsvideos auch im Studio dabei unterstützen, Übungen korrekt durchzuführen – eine wesentliche Voraussetzung für den Trainingserfolg. Die App

kann alle Aktivitäten im Studio und außerhalb des Studios aufzeichnen, um ein Gesamtbild aller Aktivitäten zu erhalten.

Digitale Lösungen helfen zudem Anwendern bei der zielgerichteten Auswahl von Übungsmaterial etwa auf Basis von Testergebnissen aus Check-ups wie Functional Movement Screen mit passenden korrektiven Übungen oder Muskelfunktionsdiagnostik. Schon das Vermeiden nicht geeigneter Übungen durch das Erkennen von Kontraindikationen ist eine sehr wichtige Hilfestellung. Außerdem bieten umfangreiche Übungspools viel Input für ein abwechslungsreiches Training.

Digitalisierung und KI als Chance sehen

Die Geschwindigkeit, mit der sich neue Techniken in allen Lebensbereichen entwickeln und integrieren, führt auch in der Gesundheitsbranche zu einem immer größeren Angebot in der Trainings- und Therapieplanung. Hier gilt es, die Übersicht zu behalten und passende Tools für das eigene Konzept und die Zielgruppe zu finden. Die Angebote müssen dabei für Trainer und Therapeuten bedienbar und für den Kunden leicht verständlich und umsetzbar sein.

Zukünftig wird hier die aktuell gehypte künstliche Intelligenz eine wichtige Rolle einnehmen. Mit digitalen Analyseverfahren wie etwa Haltungs- oder Bewegungsanalysen lassen sich bereits jetzt durch eine Vielzahl von Datensätzen und Referenzwerten auf Basis von künstlicher Intelligenz KI-basierte Trainings- und Therapiepläne auf Knopfdruck erstellen. Hier haben sich schon einige Anbieter am Markt etabliert. Diese werden zwar qualitativ immer besser, werden aber dennoch den gut ausgebildeten Trainer oder Therapeuten nicht ersetzen, sondern ihn in seiner Arbeit unterstützen.

Christian Bösing



Der Autor studierte Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Sportmanagement an der Ruhr-Universität Bochum. Er ist seit über zehn Jahren für die Vertriebsleitung bei medo.check verantwortlich.

Fotos: medocheck