

Erst messen, dann trainieren

Proxomed-Geräte verarbeiten eine Vielzahl von Parametern, um ein individuelles, spezifisches Training zu ermöglichen – im Reha- und Leistungsbereich unverzichtbar für den Trainingserfolg



Für die Generation 50+ ist eine persönliche Betreuung während des Trainings besonders wichtig.

Für ein effektives Training ist eine sorgfältige Analyse und Beobachtung diverser Parameter nötig. Proxomed hat sich in Japan mit einem speziellen Programm für Ältere hervorgetan. Dies ist jetzt in einem Lizenzkonzept auch für Europa verfügbar.

Dem Laien scheint Fitness-Training ganz einfach: Für den Kreislauf radelt man auf dem Ergometer resp. Fahrrad oder läuft auf dem Laufband bzw. draußen. Dann setzt man sich an Kraftmaschinen, bis die Muskeln schlapp sind, und dehnt und streckt sich zum Schluss noch in alle Richtungen – schon ist das Rund-um-Fitness-Programm fertig, und Gesundheit und Wohlbefinden stellen sich ein.

Experten wissen, dass ein professionelles Training anders aussieht. Denn sie kennen die unzähligen wissenschaftlichen Forschungsberichte, sportwissenschaftliche Fakten und medizinische Bedenken, die man bei der Zusammenstellung eines individuellen Trainingsplanes berücksichtigen muss – will man nicht Gefahr laufen, die Gesundheit eines Kunden nachhaltig negativ zu beeinflussen.

Zu berücksichtigen sind zunächst einmal die so genannten anthropometrischen Daten wie Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe, Körperfettquotient und der aktuelle Trainingszustand. Hinzu kommen Faktoren, die das Training einschränken oder behin-

dern könnten, wie z.B. gesundheitliche Einschränkungen (Rheuma, Asthma, Herz-Kreislauf-Probleme etc.), Verletzungen (Zerrungen, Bänderrisse, Schleudertrauma usw.), Medikamenteneinnahme oder Alltagsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Hals-Nacken-Verspannungen. Weiterhin kommen Stress, Belastungen und Beanspruchungen in Beruf, Haushalt und Freizeit als trainingsrelevante Faktoren dazu. Zudem variieren die individuellen Trainingsziele, die der Einzelne erreichen will. Während der eine nur „ein bisschen besser die Treppen hinauf kommen“ möchte, will der andere Rekordleistungen erzielen, was eigentlich voraussetzt, dass jeder Trainer die ganze Bandbreite dieser sportlichen Ambitionen beherrschen müsste.

Ein guter Trainer sollte auch den Überblick über die Leistungsentwicklung seiner Kunden behalten, um langfristig wirklich sinnvolle und aufeinander abgestimmte Trainingspläne erstellen zu können. Dass diese Leistung aber in der Realität so nicht zu erbringen ist, zeigt schon ein ganz einfaches Rechenbeispiel: Ein normales Fitness-Programm an Kraftgeräten umfasst ca. acht bis zehn Stationen. Pro Gerät müssen wiederum ca. zehn Parameter berücksichtigt werden (Sitzhöhe, Griffbreite, Gelenkachseneinstellungen, Gewicht, Anzahl der Wiederholungen, Sätze, Bewegungstempo, Pausenlänge usw.),

was also ungefähr achtzig Einzeldaten ausmacht. Hinzu kommen zwei bis drei Dehn- oder Koordinationsübungen mit wiederum jeweils ca. zehn Parametern, so dass also ein einziges Trainingsprogramm irgendwie um die 120 bis 150 Einzelfaktoren umfasst. Wenn man davon ausgeht, dass alle 6 bis 8 Wochen ein Trainingsprogramm erneuert werden sollte, kommt man pro Jahr und Kunde auf einen Datenberg von ca. 1.300 bis 1.500 Einzeldaten, die irgendwie erfasst, analysiert, interpretiert und ausgewertet werden müssen.

Hier kommt die Technik ins Spiel, die genau diese Datensammlung und -verwaltung übernehmen kann. Nur dann, wenn man wirklich qualifizierte Vergleichsdaten hat, kann man ein gesundheitsorientiertes Training auch wirklich anbieten. Nur dann, wenn man nachweisen kann, durch welche Trainingsmittel – also mit welchen Übungen, mit welchen Trainingsbelastungen und mit welchem Trainingsaufwand – ein bestimmter Erfolg erzielt werden konnte, lässt sich der Trainingsprozess ökonomisch gestalten.

Wer z.B. Rückenschmerzen hat, möchte davon möglichst schnell wieder befreit sein. Wenn ein Trainer aber die Belastungen zu hoch dosiert, eine ungünstige Übungsauswahl trifft oder durch eine falsche Achseneinstellung an den Geräten vielleicht sogar ein Problem verstärkt, führt das im schlimmsten Fall zu einer Verschlechterung des körperlichen und seelischen Zustandes. Was aber wann und wie hilft, kann

man nur dann erkennen, wenn man einmal die Leistungsfortschritte einer einzelnen Person über einen längeren Zeitraum dokumentiert und diese mit anderen Personen einer ähnlichen Zielgruppe vergleicht.

Die Firma Proxomed aus Alzenau bei Frankfurt/Main, mit einem Stamm von über 3.000 Kunden, bietet schon seit vielen Jahren diese Serviceleistungen mit ihren Geräten an. Als Hersteller medizinischer Produkte legt sie dabei großen Wert auf die qualitative Überprüfung ihrer Hard- und Software (zertifiziert nach DIN/ISO 13485). Proxomed vertreibt seine Produkte weltweit und hat in den letzten Jahren mit einem speziellen Programm für ältere Menschen in Japan einen sensationellen Erfolg zu verzeichnen. Dort trainieren inzwischen in mehr als 2000 Einrichtungen mehrere hunderttausend ältere Menschen nach individuell gesteuerten Trainingsprogrammen, die nachweislich nach nur wenigen Wochen deutliche Leistungsverbesserungen erreichen. Sowohl die Hardware (Kraft- und Ausdauergeräte) als auch die Software (Tests, Trainingsprogramme und -steuerung) wird aufgrund der wissenschaftlichen Datenanalysen kontinuierlich verbessert, um so zu gewährleisten, dass die neuesten Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden können.

Die 2006 wegen ihres wissenschaftlichen Engagements von der Zeitschrift „Fitness Tribune“ zum „Unternehmen des Jahrzehnts“ ausgezeichnete Firma will nun in



Training mit Technik-Unterstützung: Fachpersonal und der Computer analysieren und überwachen das Training vor, während und nach der Ausführung, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

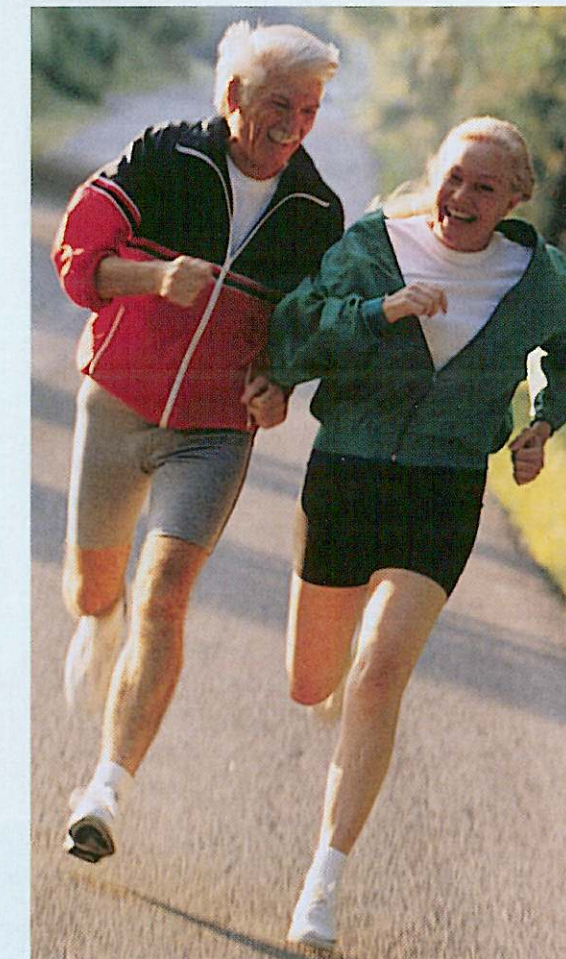
Wer als älterer Mensch im Studio und von Fachleuten gut betreut ist, kann sich auch mal nach draußen „wagen“. Der Spaß an Bewegung ist dann garantiert.

Deutschland und Europa auf dem Gesundheitsmarkt expandieren. So sollen allein in Deutschland mehrere hundert Gesundheitszentren für die Zielgruppe der Älteren (50 plus) entstehen. In diesen speziellen „Golden Age“-Zentren werden dann individuelle Programme im präventiven und rehabilitativen Bereich durchgeführt. Geplant sind zielgruppenspezifische Trainingsprogramme, wie z.B. Sturzprophylaxe und Programme zur Vorbeugung von Diabetes, Adipositas, Osteoporose, und Arthrose.

In Zusammenarbeit mit mehreren Forschungseinrichtungen werden kontinuierlich Daten analysiert und in neue Trainingsprogramme umgesetzt, die dann den Mitarbeitern der verschiedenen Einrichtungen, in Kliniken, Reha-Einrichtungen, Fitness- und Gesundheitszentren zur Verfügung gestellt werden. Somit können sich die Trainer, Sportlehrer und Physiotherapeuten auf die persönliche Betreuung der Kunden konzentrieren und die sozial-kommunikativen Aspekte in den Vordergrund ihrer Arbeit stellen. Technologischer Fortschritt über die Nutzung der Chipkarte erleichtert somit die Alltagsarbeit in ganz erheblichem Maße und lässt mehr Zeit für das persönliche Gespräch.

Proxomed bietet interessierten Existenzgründern die Möglichkeit, sich an einigen Standorten in Deutschland eine tragfähige und zukunftsorientierte Existenz mit einem erprobten Gesundheitskonzept aufzubauen. Proxomed begleitet den Einstieg in die Selbständigkeit nicht nur mit intelligenten Trainingskonzepten, sondern auch mit soliden Marketingkampagnen und kompetenter Unterstützung bei Planung, Finanzierung und Realisation des Unternehmens.

Optimal einstellbare Geräte in heller, freundlicher Umgebung sind das Rezept, mit dem auch bei Älteren oder unter Krankheiten leidenden Menschen messbare Erfolge erzielt werden.



Weitere Informationen:

proxomed®

Proxomed Medizintechnik GmbH
Daimlerstraße 6
D-63755 Alzenau
Tel.: +49-60 23-91 680
Fax: +49-60 23-91 68 68
E-Mail: info@proxomed.com
www.proxomed.de