DIE SPORTLICHE KOLUMNE
VON ANDREAS STOMMEL

Bild: Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation

FITNESSTRAINING DER ZUKUNFT

Grundsätzlich liegt die Zukunft des Fitnesstrainings im Digitalen – und damit sind nicht nur Online-Kurse gemeint, die aktuell aufgrund der Corona-Krise boomen, sondern vor allem smarte Trainingsgeräte. In einigen Studios finden sich bereits erste Geräte, die sich mit dem Handy der Nutzer verbinden und auf diese Weise die eigene Entwicklung tracken. Allerdings gehen die Möglichkeiten der Digitalisierung noch viel weiter: Mit Systemen, die das Training mithilfe von künstlicher Intelligenz individuell auf jeden Nutzer anpassen und in Echtzeit auf Veränderungen im Körper reagieren können. Diese sorgen auf der einen Seite für eine optimale Leistungssteigerung, auf der anderen Seite verhindern sie auch ungewollte Überlastungen. Ein Beispiel ist das sogenannte DD System Elite, eine smarte Beinpresse, die jedem Nutzer individuelle Trainingspläne erstellt, um das Zusammenspiel der vier grundlegenden neuromotorischen Fähigkeiten Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Dabei wird von den Herstellern außerdem zunehmend auf sogenannte Gamification gesetzt. Denn auf dem integrierten Bildschirm lassen sich durch unterschiedlich starkes Pressen beider Beine Minispiele steuern – zum Beispiel bewegen Nutzer während des Trainings einen Ball über einen Parcours. Dies sorgt für eine höhere Motivation und führt dazu, dass auch Fitnessmuffel nicht so schnell den Spaß verlieren.

SPORT WIE IM WELTRAUM

Da sich die Technik immer weiterentwickelt, kommen inzwischen schon Fitnessgeräte aus der Weltraumforschung zum Einsatz. Der sogenannte Spacecurl war zum Beispiel eigentlich für das Training von Astronauten gedacht. Mittlerweile wird das dreidimensionale Gerät allerdings auch zum Fitnesstraining verwendet. Dabei funktioniert es nach dem Prinzip eines Gyroskops: Der Nutzer steht in der Mitte von drei Ringen, die alle miteinander verbunden sind, sich allerdings frei bewegen können. Durch jede noch so minimale Gewichtsverlagerung erfolgt eine Bewegungsreaktion des Gerätes, was das Gleichgewicht, die Körperhaltung, die Stabilität und Kraft sowie die Reaktionsfähigkeit trainiert. Apropos Weltraum – wer schon immer eine Runde auf dem Mond joggen gehen wollte, hat mit sogenannten Anti-Gravity-Laufbändern inzwischen die Möglichkeit dazu. Indem lediglich der Unterkörper auf dem Laufband von einer luftdichten Kammer eingeschlossen wird, lässt sich das eigene Körpergewicht durch Überdruck bis zur 80-prozentigen Schwerelosigkeit reduzieren. Durch den technischen Fortschritt werden solche Hightech-Geräte in Zukunft immer häufiger.

Der Autor leitet das Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation.