



# Am Puls der Zeit im Kursbereich

Mit dem CardioGX 2.0 System von Polar  
wird eine Lücke für den Kursbereich geschlossen

*Seit mehr als 30 Jahren ist Polar Marktführer im Bereich des herzfrequenzorientierten Trainings. Auch für Group-Fitness bietet das Unternehmen aus Finnland professionelle Konzepte an, die das Training jedes einzelnen Kursteilnehmers überwachen. Die neueste Entwicklung nennt sich CardioGX 2.0 System. Dieses*

*ermöglicht Instruktor:innen und Trainern eine individuelle Betreuung der Mitglieder im Gruppentraining.*

Das CardioGX 2.0 System von Polar visualisiert Herzfrequenzen im Group Fitness Bereich, wobei bis zu 28 Kursteilnehmer gleichzeitig auf einer Leinwand angezeigt werden. Die Mitglieder können hierdurch ihre Trainingsintensität verfolgen und werden darin unterstützt, in der persönlichen und somit richtigen Intensitätszone zu trainieren, um den bestmöglichen Trainings-

effekt zu erzielen. Das Gruppentraining kann auf jeden Teilnehmer individuell abgestimmt und angepasst werden, mit dem Vorteil einer Personalisierung der Betreuung auch im Group-Fitness Bereich.

Einsatzgebiete sind unter anderem Indoor-Cycling, Aerobic, Step oder das Gruppentraining auf der Cardio-Trainingsfläche bzw. geschlossene Zirkel. Zielgruppenspezifisch kann das System bei Abnehm- oder Risikogruppen wie Herz-Kreislauf angewendet werden, bei denen eine Überwachung der Herzfrequenz unabdingbar ist. BODY-MEDIA befragte Anja Wolf, Verkaufsführerin Fitness bei Polar und Thomas Bay-

er, Diplom-Sportlehrer und Gesamtleitung Sport des Cures Wellness zu den Vorteilen des CardioGX 2.0 Systems für den Studiobetreiber.

**Wie sehen die Möglichkeiten neuer Angebote aus, die das CardioGX 2.0 System dem Betreiber von Fitness- und Gesundheitsclubs eröffnen?**

Anja Wolf: Mit diesem System lassen sich neue Kursformate kreieren. Neben den ursprünglichen cardio-affinen Kursen haben Studiobetreiber die Möglichkeit zusätzlich auf der Trainingsfläche herzfrequenzgesteuerte Ausdauerkurse anzubieten. Auch Aerobic-Kurse können unter dem Stichwort Trainingseffekt komplett neu gestaltet werden. Viele Studios entwickeln sogenannte Mix- oder Cross-Classes, je zur Hälfte mit Ausdauertraining und klassischen Kräftigungsübungen. Das Neue dabei ist, dass nun für diese Kursformate die Möglichkeit der Trainingssteuerung genutzt werden kann. Bislang gab es die Pulskontrolle im Kursbereich vor allem beim Indoor-Cycling. In den anderen Klassen hatte entweder das Mitglied seine eigene Uhr, um sich selbst zu überwachen, oder es wurde völlig ohne Pulskontrolle gearbeitet.

**Das CardioGX 2.0 System bietet dem Trainer eine bessere Kommunikation mit seinen Teilnehmern und somit eine optimierte Betreuung. Wodurch wird dies bewirkt?**

Durch die visualisierte Darstellung der Herzfrequenz jedes einzelnen Teilnehmers auf einer Leinwand kann das Sys-

tem für den Kursleiter als Kommunikationswerkzeug dienen. Dem Trainer werden Inhalte an die Hand geliefert, die ihm bislang nicht zur Verfügung standen. Der Instruktor kann jetzt erstmals mit seinen Teilnehmern zum einen darüber sprechen, in welchem Bereich trainiert wird und zum anderen weshalb. Und ganz wichtig: Er kann steuernd eingreifen, indem er sowohl die Gruppe in der Gesamtheit, aber auch bei Bedarf einzelne Mitglieder anspricht, wenn sie ihre Intensitätszone verlassen.

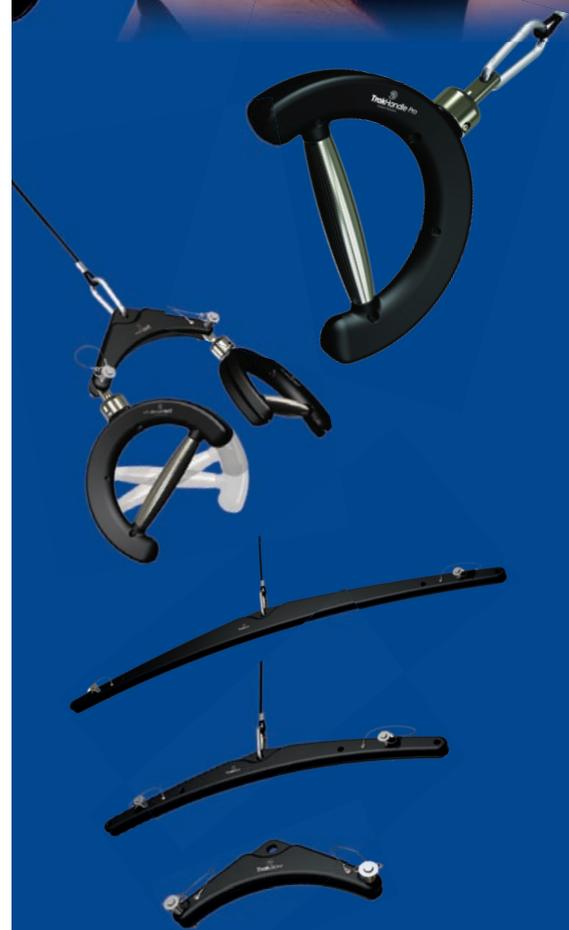
Um es an einem Beispiel deutlich zu machen: Im Indoor-Cycling fahren die Teilnehmer Intervalle zwischen einem grünen und einem roten Bereich. Die erste Gruppe fährt z.B. im grünen Bereich, die zweite Reihe sieht zu, dass sie so schnell wie möglich in einen intensiveren orangen Bereich kommt. Danach erfolgt der Wechsel. So kann der Instruktor mit dem System „spielen“ und hat mehr Möglichkeiten der Trainingsgestaltung. Es sind vor allem die Elemente Kommunikation, Motivation, Effizienz und Trainingssicherheit, die das System ausmachen.

**Wie lassen sich damit neue Zielgruppen für den Kursbereich generieren?**

Das Studio kann nicht nur ein Training im Sinne der Effizienz der Trainingssteuerung, sondern insbesondere ein sicheres Training anbieten. Dem Clubbetreiber eröffnen sich für den Kursbereich völlig neue Zielgruppen. Es können beispielsweise „Risikopatienten“ in



**“Verwandeln Sie Ihre vorhandenen Kabelzugeräte in multifunktionale Kraftwerke.”**





Der Trainingsreport liefert am Ende jeder Trainingseinheit eine detaillierte Auswertung der Herzfrequenz

das reguläre Gruppentraining integriert werden. Im Group Fitness werden Themen wie Herz-Kreislauf, Bluthochdruck, Reha und Prävention noch mehr in den Fokus gerückt. Ebenso ist eine bessere Ansprache der Zielgruppe 50 bzw. 60plus für den Kursbereich möglich, da weniger die Effizienz, als vielmehr das sichere Training im Vordergrund steht. Durch die Sicherheit, die das System dem Mitglied bietet, kann er/sie zudem den Spaß in der Kursstunde besser ausleben.

Entscheidend ist, dass sich ältere Mitglieder wieder trauen in den Kursen mitzumachen, da sie genau nachverfolgen können, in welchem Bereich sie trainieren. Zudem gibt es am Ende jeder Trainingssession eine Auswertung mit einer Herzfrequenzkurve, in welcher Zeit beispielsweise beim Indoor-Cycling gefahren wurde und eine Aussage über den Trainingsnutzen. Diese Auswertung kann der Instruktor via E-Mail seinen Kursteilnehmern zukommen lassen. Bei den Studios, die diese Möglichkeit der Kommunikation nutzen, ist die Resonanz der Mitglieder enorm. Viele kommen mit Fragen auf den Trainer zurück, der wiederum seine Kompetenz beweisen und in den Trainingsprozess des Mitglieds neu einsteigen kann. Die E-Mail-Ergebnisfunktion entwickelt sich so zu einem guten und leicht handhabbaren Kundenbindungsinstrument.

### Wie würden Sie den Nutzen für den Studiobetreiber zusammenfassend beschreiben?

Das CardioGX 2.0 System ist letztendlich das Instrument, um die Betreu-

ungsqualität im Kursbereich der Qualität auf der Trainingsfläche gleichzusetzen. Auf der Trainingsfläche wird mit Chipkarten und ähnlichen Systemen den Mitgliedern bereits seit langem ein professionelles Betreuungssystem angeboten. Nun hat das Gesundheitsstudio die Möglichkeit den Kursbereich ebenbürtig professionell aufzustellen und für neue Zielgruppen noch attraktiver zu machen.

### Thomas Bayer: „Diese positiven Effekte können wir für das Cures Wellness nur bestätigen.“

Das Cures Wellness in Dietzenbach ist eine ca. 4.000 qm große Multifunktionsanlage mit Racket und Badminton. Das Own-Zone-Premiumstudio setzt

das Polar CardioGX 2.0 System in den Bereichen Indoor-Rowing, Indoor-Cycling, beim Fatburner und dem Step-Aerobic ein. Als verantwortlicher Leiter dieses Konzepts im Cures Wellness hat Thomas Bayer seine Kursleiter durch eine Inhouse-Schulung in das System eingeführt: „Von unseren 70 Kursen, die wir wöchentlich anbieten, picken wir uns ganz bestimmte Klassen heraus, in denen wir das CardioGX 2.0 System von Polar nutzen.“

Im Cures sind drei Systeme mit über 100 Gurten im Einsatz, wobei im Cycle- und im Rowing-Raum das System jeweils fest installiert ist. Der Kursteilnehmer trägt einen speziellen Brustgurt mit Sender, der anders als bei den üblichen Polar-Sendern, nicht über ein elektrisches Signal sendet, sondern über Bluetooth. Die Bluetooth-Signale der Teilnehmer fängt eine Empfangsbox ein, die entweder über W-LAN oder Kabel mit einem PC oder Laptop verbunden ist. Die Ergebnisse werden über einen Beamer auf einer Leinwand dargestellt, so dass die Kursteilnehmer immer ihre aktuelle Herzfrequenz erhalten.

Thomas Bayer: „Vor der Kursstunde gibt der Instruktor für jeden Teilnehmer dessen individuelle, maximale Herzfrequenz ein. Während der Stunde sieht dann jeder Teilnehmer sofort EKG-genaue sowohl seine aktuelle Herzfrequenz, als auch wie viel Prozent diese





Anhand der Farben können die Kursteilnehmer erkennen, in welchem Belastungsbereich sie sich befinden

von dessen maximaler Herzfrequenz beträgt, in großen Ziffern an der Leinwand. Somit hat der Kursleiter alle Teilnehmer bestens „im Blick“ und kann die Intensität der Stunde besser steuern. In der Regel kontrolliert das Mitglied seine eigenen Werte selbst und reguliert diese. Ist dies nicht der Fall, so kann der Trainer eingreifen. Anhand fünf verschiedener Farben werden die Intensitäten in fünf unterschiedlichen Intensitätszonen kenntlich gemacht. Anhand dieser Farben kann der Trainer beispielsweise vorgeben, dass die Gruppe zwischen 60 und 65% ihrer maximalen Herzfrequenz mit blauer Hinterlegung fährt. Befinden sich einzelne Teilnehmer bereits im grünen Bereich und alle anderen sind blau, so werden diese automatisch den Widerstand reduzieren oder der Trainer gibt den Hinweis.“

nem Arzt zusammen mit einer Sportlehrerin, die Koronar-Übungsleiterin ist, bei uns betreut werden. Für diese Risikopatienten ist es optimal, dass sie während ihrer Belastungsstunde das System nutzen können und der Arzt beaufsichtigen kann, dass seine Teilnehmer im richtigen Herzfrequenzbereich trainieren. Wir positionieren uns als Gesundheitsanlage. Daran, dass wir drei CardioGX 2.0 Systeme bei uns einsetzen, sieht man die Bedeutung, die wir diesem Bereich zumessen.

Der Gedanke „viel hilft viel“ ist auch in Fitness-Studios noch weit verbreitet. Und gerade in Kursen wie Indoor-Cycling wird oftmals ausschließlich gepusht. Der Trainer weiß häufig gar nicht, wie sehr er die Gruppe beansprucht. Wir haben schnell erkannt, dass uns dieses System genau das bietet, was wir brauchen:

Eine Kontrolle der Intensität und dadurch auch einen Wissenstransfer. Unsere Trainer sprechen mit ihren Teilnehmern während der Stunde über Trainingseffekte und weshalb wir das machen. Sie rufen nicht nur „Jetzt gehen wir in den blauen Bereich“, sondern erklären auch warum. Das bietet ganz neue Möglichkeiten der Kommunikation mit unseren Mitgliedern. Wir denken, das ist der Umstand, der nachhaltig beeinflusst, weshalb der Kunde beim Training dabei bleibt und weitermacht.

Mit diesem System arbeiten wir viel effektiver. Es können Anfänger und Fortgeschrittene, alte und junge Menschen zusammen in der Gruppe Sport treiben. Indoor-Cycling-Stunden, die immer leerer wurden, sind plötzlich wieder brechend voll. Unsere älteren Mitglieder trauen sich wieder, daran teilzunehmen. Das CardioGX 2.0 System kommt bei uns allein an den Vormittagen viermal beim Indoor-Cycling und dreimal beim Indoor-Rowing zum Einsatz bei einem Durchschnittsalter der Teilnehmer von ca. 60 Jahren.“

Das Resümee von Thomas Bayer: „Ich bin der Meinung, dass ein verantwortungsbewusster Kursleiter nicht auf die Kontrollmöglichkeiten verzichten sollte. Auch die überwiegende Mehrheit unserer Mitglieder möchte das Training mit den Gurten nicht mehr missen. Wir haben fast ausschließlich positive Resonanzen erhalten bis auf einige wenige Unbelehrbare, die weiterhin ohne Kontrolle trainieren.“

Anita Kröllner

Die Mitgliederstruktur des Cures Wellness ist ab einem Alter von 13 Jahren zwar bunt gemischt, dennoch liegt der Schwerpunkt deutlich bei 50plus. Die Ausrichtung auf das Gesundheitstraining wird durch den medizinisch-therapeutischen Bereich zusätzlich unterstrichen. Thomas Bayer: „Wir haben eine eigene Physiotherapie-Praxis bei uns im Haus. Dadurch kommen zusätzlich zu den klassischen Fitnesskunden regelmäßig neue Kunden, die in erster Linie im orthopädischen Bereich Patient waren und anschließend Mitglied werden.“

Zudem haben wir Herz-Kreislaufpatienten in einer Koronar-Sportgruppe, die nach einem Koronar-Ereignis von ei-



Gerade für ältere Mitglieder ist ein Training mit Pulskontrolle empfehlenswert