

# Wie viel Multimedia braucht die Fitnessbranche?

Sport und vor allem das Training im Fitnessstudio ist schon lange nicht mehr das Mittel zum Zweck, wie es früher üblich war. Mit immer mehr Ideen versucht die Fitnessbranche das körperliche Training zum Erlebnis zu machen. Das ist an sich natürlich nicht schlecht, denn es steigert die Motivation und gerade diejenigen mit einem schwachen Durchhaltevermögen werden durch das Entertainment-Programm mit verschiedensten Kursen und neuen abgefahrenen Geräteinnovationen, wie wir sie jedes Jahr wieder auf der FIBO sehen können, bei Laune gehalten.

## Das digitale Zeitalter macht auch vor der Fitnessbranche nicht halt

Email, Facebook, Blogosphäre, YouTube und Co, was würden wir heutzutage nur ohne sie machen? In der Generation Smartphone ist es für viele kaum vorstellbar, nicht mehr vernetzt und ständig von Multimedia umgeben zu sein. Wir kennen diesen Trend und wollen ihn natürlich nicht schlecht reden, immerhin ist auch Sport-Attack über Facebook, Google+ und Twitter vernetzt und nutzt eine Vielzahl von Medien. Wir gehen aber davon aus, dass die meisten Sport-Attack doch besuchen, während sie gerade nicht trainieren. Denn Training braucht Fokus und Konzentration, surfen und recherchieren kann man doch immer noch am besten in der Regenerationszeit - Oder wie sieht das die Fitnessbranche?

## Multimedia und Social Media an Fitnessgeräten

Die modernsten Crosstrainer und Ergometer sind wohl kaum noch als reine Trainingsgeräte zu bezeichnen. Früher war die höchste Kunst des multimedialen Entertainments wohl das begleitende Landschaftsvideo auf dem Indoor Cycling Bike. Viele moderne Geräte verfügen heute aber schon über große Displays mit Internetzugang, nicht nur um Trainingsergebnisse in eine Onlinedatenbank einzuspeisen, es können auch Emails geprüft, im Web gesurft oder Freunde auf Facebook kontaktiert werden. Und das alles während Sie nebenbei trainieren. Doch wie nötig ist sowas wirklich und wo geht die Entwicklung noch hin? Reicht uns nicht ein einfaches Gerät, das uns einen Widerstand leistet, etwas begleitende Musik, ein Dach über dem Kopf und ein Hauch Magnesia in der Luft?

## Wer kann da noch richtig trainieren?!

Zum Training gehört auch eine mentale Einstellung. Nicht umsonst spricht man auch vom mentalen Aufwärmen vor dem Training. Wer dauerhaft am Ball bleiben will, muss Fitness zu einem Teil seiner Lebenseinstellung machen. Und das funktioniert nicht, wenn Sie geistig eigentlich gar nicht beim Sport sind. Ohne den passenden mentalen Zustand ist eine gute Leistung einfach nicht möglich.

Geht im Alltag nicht sowieso schon genug Real Life-Kommunikation durch unsere multimediale Vielfalt verloren? Phubbing ist das Stichwort. Wie wollen Sie sich gegenseitig anfeuern, einmal über Ihre Grenzen hinaus zu gehen, wenn sie vertieft in der Welt der Multimedia stecken? Und wenn Sie einmal eine lockere Einheit einlegen oder ein Cooldown absolvieren - Wie wäre es stattdessen mit Ihrem Trainingspartner das nächste Training zu planen oder das letzte Training Revue passieren zu lassen?

Ein wenig Multimedia schadet mit Sicherheit nicht und bringt etwas Abwechslung ins Studio, doch irgendwann ist einfach zu viel des guten. Warum sind Sie nochmal ins Fitnessstudio gegangen?

Genau: Um Sport zu machen! Dann sollten Sie sich auch damit beschäftigen. Immerhin können Sie so auch abschalten - und das ist doch eines der Ziele, das viele beim Sport verfolgen. Wie will man abschalten können, wenn einen der Alltag über das Web auch ins Studio folgt?