

Juli 2005
Pressemitteilung

EyeToy®: Kinetic

Eine Fallstudie zu EyeToy®: Kinetic in Aktion

Mark Parry, einer der Entwickler bei Sony Computer Entertainment Europe, hat die beiden letzten Jahre an der Entwicklung des Spiels gearbeitet. Mit dem Hauptaugenmerk auf den Funktionen der Ingame-Trainer und der Entwicklung der vier Zonen bekam Mark den positiven „Nebeneffekt“ des regelmäßigen Spielens zu spüren: Er erreichte einen Fitnessgrad, von dem er bisher nur träumte und verlor einige Pfunde an Gewicht!

Wir haben ihn über seine Ansichten zu EyeToy®: Kinetic befragt.

Wie standen Sie zum Thema „persönliche Fitness“, bevor Sie mit diesem Projekt begonnen haben?

Ich war schon seit meiner frühen Kindheit an Sport interessiert, spielte Rugby und trieb Leichtathletik, letzteres auf nationaler Ebene. An der Uni verhinderten das hohe Arbeitspensum und der Mangel an sportlichen Einrichtungen, dass ich so viel Sport treiben konnte, wie ich eigentlich wollte. Daher war ich hochmotiviert, als wir mit der Arbeit an EyeToy®: Kinetic begannen.

Was hat sich geändert, und wie schaffte es EyeToy®: Kinetic, Sie zu motivieren?

Meine Erfahrung ist, dass EyeToy®: Kinetic viele der unterhaltsamen und sinnvollen Elemente eines Fitnessstudios in einem viel bequemerem Ambiente in sich vereint – den eigenen vier Wänden! Es motiviert mich, da ich viel Spaß dabei habe, herausgefordert werde und mich danach immer müde fühle. Ich weiß, dass ich ein gutes Training mit Hilfestellungen und Ermutigung seitens meiner Trainer bekomme. Außerdem macht es seltsamerweise süchtig!

Wie viel Zeit verbringen Sie mit EyeToy®: Kinetic?

Das hängt von meinem Arbeitspensum ab. Als ich an den „Zonen“ arbeitete, spielte ich es oft den ganzen Tag, doch zurzeit spiele ich es schätzungsweise drei- bis viermal die Woche. Am effektivsten ist es, wenn man über einen längeren Zeitraum spielt, so als ob man ins Fitnessstudio gehen würde. Und da der Inhalt Spaß macht und eine Herausforderung ist, halte ich viel länger durch als im Fitnessstudio, ohne dabei meine Konzentration zu verlieren.

Weiter auf den nächsten Seiten.

Ein anderer großartiger Aspekt ist, dass das Spiel die persönliche Höchstpunktzahl und die beste Zeit als Herausforderung speichert. Das einzig Negative ist, dass man oft nur schwer aufhören kann. Wenn ich mir beispielsweise vornehme, ein oder zwei Spiele in der Kampfzone zu spielen, kann es passieren, dass ich erst 30 Minuten später vollkommen verschwitzt und erschöpft an meinen Arbeitsplatz zurückkehre.

Wie gestalten Sie ein typisches Training mit EyeToy®: Kinetic?

Nach dem Aufwärmen beginne ich gern mit einigen Spielen aus der Cardio-Zone. Die aufputschende Musik gibt mir einen Adrenalinstoß, und weil ich Tanzbewegungen mag, kann das Training schon einmal 20 Minuten dauern, ohne dass ich merke, wie die Zeit verfliegt.

Dann gehe ich zu Spielen aus der Kampf-Zone über. Ich spiele so vier bis fünf hintereinander. Nachdem ich dieses Training nun schon viele Monate durchführe, bin ich viel beweglicher geworden und auch meine Ausdauer hat sich verbessert. Ich kann also länger spielen, ohne meinen Körper zu überanstrengen. Die Spiele der Kampf-Zone machen jetzt noch mehr Spaß, da ich nun auch viele verschiedene Bewegungen ausführen kann, zu denen ich in der Vergangenheit gar nicht in der Lage gewesen wäre.

Zum Schluss nehme ich mir die Übungen aus der „Körper & Geist“-Zone oder der Muskelaufbau-Zone vor, je nach dem, wie ich mich fühle. Auch wenn die Spiele der „Körper & Geist“-Zone keine so hohe Intensität aufweisen, sind sie doch sehr anstrengend. Ich muss mich wirklich auf meine Aufgabe konzentrieren und vorsichtig viele verschiedene und interessante Bewegungen ausführen. Nach den anderen Übungen, die meine Muskeln ermüdet haben, ist das sehr anspruchsvoll, aber am Ende des Tages weiß ich, dass es mir gut getan hat.

Wenn ich eine Übung zum Muskelaufbau mache, konzentriere ich mich auf meine Bauchmuskeln. Die Übung beansprucht sie stark, aber der Aufwand lohnt sich, wenn ich mir meine Bauchmuskeln nach einigen Übungen betrachte. Schließlich mache ich noch Dehnübungen, damit sich meine Muskeln schneller erholen können und am nächsten Tag nicht schmerzen.

Verwenden Sie die persönlichen Trainer?

Ja, ich höre immer auf das, was sie sagen. Auch wenn mir klar ist, was ich tun soll, erinnern sie mich immer wieder an gewisse Aspekte wie etwa Haltung oder Position.

Sie geben mir auch ein wirklich gutes Feedback, und ich habe immer das Gefühl, dass jemand bei mir ist. Sie helfen mir, am Ball zu bleiben, wenn sich die Übung dem Ende nähert und ich erschöpft bin. Sie inspirieren mich, weiterzumachen und mein Bestes zu geben. Ich denke, dass ich mehr zu kämpfen hätte, wenn sie mir nicht mit Rat und Tat zur Seite stehen würden.

Reicht Ihnen Kinetic als alleiniges Trainingsprogramm aus?

EyeToy®: Kinetic ist ein flexibles Produkt, das neben dem Fitnessstudio und anderen Trainingsmethoden benutzt werden kann, um einen gewissen Fitnessgrad zu erreichen, damit man zu anderen Sportarten übergehen kann. Es kann aber auch als alleinige Trainingsmethode verwendet werden. Mir ist aufgefallen, dass die Kombination aus einer gesunden Ernährung und dem regelmäßigen Einsatz von Kinetic eine erstaunliche Wirkung hat. Ich habe viel Gewicht verloren und mein Körperfett hat sich reduziert. Dafür habe ich an Muskelmasse zugenommen und meinen Körper geformt. Wenn dieses Prinzip bei mir funktioniert hat, dann funktioniert es bei jedem.

Als ich die Übungen testete und sie über einen längeren Zeitraum erfolgreich durchgeführt hatte, war ich erschöpft. Einmal hatte ich mich so verausgabt, dass ich für mehrere Tage keine Entwicklungsarbeit mehr leisten konnte, weil ich einfach zu müde war!

Wie haben sich Ihre persönliche Fitness und Ihr Wohlbefinden verändert?

Der Hauptunterschied liegt in meiner körperlichen Erscheinung. Ich habe viel Körperfett verbrannt, meine Muskelkraft erhöht (und die Form der Muskeln verbessert!) und eine echte Verbesserung des Gleichgewichtssinns, der Koordination und Konzentration festgestellt. Mit der Zeit hat das auch zu einer Erhöhung meiner Ausdauer und, als Ergebnis von einigen der fortgeschrittenen Übungen, zu mehr physischer Flexibilität geführt.

Ich bin auch viel ruhiger und zufriedener und habe nicht mehr das Verlangen nach Süßigkeiten. Ich werde nicht mehr so schnell müde und mir wird besonders im Sommer nicht mehr so heiß, da ich diese dicke Fettschicht losgeworden bin!

Was würden Sie jenen empfehlen, die EyeToy®: Kinetic in Betracht ziehen?

Ich würde vorschlagen, es einfach auszuprobieren. Was haben sie zu verlieren? Es wurde für unterschiedlich fitte Leute entwickelt. Wenn man nicht sonderlich fit ist, kann man EyeToy®: Kinetic zunächst mit einer einfachen Einstellung benutzen. Man lernt dann die Schlüsselprinzipien und unterschiedlichen Bewegungsabläufe. Schon nach kurzer Zeit erhöhen sich Schnelligkeit, Kraft und Selbstvertrauen.

Wenn man andererseits schon einen gewissen Fitnessgrad besitzt und eine Herausforderung sucht, sollte man die „harten“ Übungen ausprobieren. Diese werden einen fordern und erschöpfen, egal wie fit man ist. Ich mache die harten Übungen nun schon eine Weile und kann mich wohl als erfahren bezeichnen. Dennoch komme ich dabei schnell ins Schwitzen und brauche danach eine Auszeit.

Stellt EyeToy®: Kinetic die Zukunft des Fitnesstrainings dar?

Es gibt viele Produkte, die einzelne Bereiche des Körpers trainieren, aber nur wenige, die so viele verschiedene Übungen und Bewegungsabläufe bieten, um den ganzen Körper zu trainieren.

Fitness-DVDs spulen immer dasselbe ab, wenn man sie anschaut. Fitnessstudios und persönliche Trainer, obwohl effektiv, können ins Geld gehen und nicht für jeden zweckmäßig sein. EyeToy®: Kinetic ist ein preiswerter und unterhaltsamer Teil eines gesunden Lifestyle-Mix und kann jeder Zeit problemlos in den eigenen vier Wänden ausgeführt werden.

Ende

Weiter Informationen erhalten Sie von Ihrem zuständigen PR-Manager.