



Privattraining Mangelnde Fitness steigert im Berufs- und Familienleben den Stress, weil Energie und Spannkraft fehlen. Einige können aus Terminnot nicht regelmäßig trainieren, anderen fehlt die Motivation. Solche Probleme kann ein Personaltrainer lösen.

Fitness-Training im Wohnzimmer und auf der Wiese

Personaltrainer bieten ihren Kunden individuelle Sport- und Ernährungspläne

Von unserem Redakteur Martin Lindemann

Mehr Sport zu treiben und sich ausgewogener zu ernähren, gehört zu den guten Vorsätzen, die viele Menschen schon lange hegen. Die meisten leiden nicht mal unter Übergewicht, sondern wollen nur fitter werden, um die Anforderungen in Beruf und Familie besser bewerkstelligen zu können. Andere sehen in regelmäßiger sportlicher Betätigung die beste Medizin gegen Rückenschmerzen, haben jedoch keinen Spaß daran, regelmäßig in einem Fitness-Studio zu trainieren.

Das Hauptproblem, das vielen dieser Menschen zu schaffen macht, ist allerdings die fehlende Motivation. Sie können sich nicht zu regelmäßigem Sport aufrufen. In solchen Fällen kann ein Personaltrainer helfen. Es handelt sich um ausgebildete Sportlehrer oder Trainer, die ihre Kunden auch zu Hause besuchen. Wie so viele Neuerungen im Fitness-Bereich stammt das Konzept des Personaltrainings aus den USA. Zu den Vorreiterinnen zählte Supermodel Cindy Crawford, und viele andere Stars wie Britney Spears, Madonna und Tom Cruise engagierten einen Personaltrainer, um im harten Geschäft besser zu bestehen.

In Deutschland mag sich schon mancher Fernsehgucker beim Anblick durchtrainierter Edelkörper auf dem Bildschirm eine ähnliche Fitness und Figur gewünscht haben. Vielleicht ist das mit ein Grund, dass die Profession des Personaltrainers vor rund

20 Jahren auch hierzulande Fuß gefasst hat.

Jens Lueck aus Saarbrücken arbeitet als Personaltrainer. Er hat an der Saar-Uni Sport studiert, in einem Fitness-Studio als Trainer und in einer psychiatrischen Klinik als Sporttherapeut gearbeitet. Seit dreieinhalb Jahren ist er als Personaltrainer tätig. „Oft besuche ich meine Kunden in ihrer Wohnung“, sagt er. Im Wohnzimmer legt er dann die Kurzhanteln, Gummibänder, den Pezziball und das Balance-Kissen ab, die er im Auto transportiert hat, und absolviert mit seinem Kunden ein maßgeschneidertes Fitness-Programm. Wie das im Einzelnen aussieht, hängt von den Zielen ab, die Trainer und Kunde gemeinsam festgelegt haben.

In der Regel wünschen die Heimsporler ein Ganzkörpertraining, das nach einer Aufwärmphase mit Hüpfen, Schatzenboxen oder Standfahrradfahren sowohl Gleichgewichts- als auch Kräftigungsübungen umfasst. „Um die Balance zu verbessern, muss der Kunde zum Beispiel auf einem Bein stehen“, erklärt Jens Lueck. Für ein Krafttraining, das alle Muskelgruppen beansprucht, gibt es zahlreiche Übungen, die man problemlos im Wohnzimmer machen kann. Das sind beispielsweise halbe Kniebeugen oder Programme mit einer Kurzhantel in jeder Hand, bei denen die Arme gebeugt, gehoben, gestreckt und gedreht werden. Nicht zu vergessen die klassischen Sit-ups zur Kräftigung der Bauchmuskeln. Wo also viele normalerweise auf der bequemen Couch liegen, kann's dann ziemlich anstrengend werden.



Bei gutem Wetter zieht es Personaltrainer Jens Lueck und seine Kundin Rabea Schwarz zum Training ins Freie. FOTOS: UWE BELLHÄUSER

„Vor allem im Sommer findet dieses Training auch auf der Terrasse oder im Garten statt“, berichtet Lueck. Neben Leuten, die in erster Linie einen Motivationstrainer brauchen, um nach langen Jahren des Nichtstuns wieder eine Grundfitness zu erreichen, betreut der Personaltrainer auch ambitioniertere Sportler, die sich gezielt auf einen Wettkampf vorbereiten wollen, etwa einen Volkstriathlon oder einen Halbmarathon. In diesen Fällen erstellt Jens Lueck einen individuellen Plan für ein Ausdauertraining. Es umfasst meistens Laufen und Radfahren, fin-

det im Wald oder entlang der Saar statt und orientiert sich an der Leistungsfähigkeit des Kunden. Dabei achtet der Personaltrainer auch auf die Lauftechnik, denn gerade Anfänger und Wiedereinsteiger müssen wieder lernen, beim Laufen die Füße richtig aufzusetzen: von der Ferse über den Mittelfuß bis zum Zehenstand beim Abdrücken.

„Einige meiner Kunden wollen im Sommer auch im Freibad trainieren“, verrät Lueck. Andere legen Wert darauf, von ihrem Personaltrainer im Fitness-Studio ganz individuell betreut und richtig angeleitet zu werden.

HINTERGRUND

Der Bundesverband Personal Trainer (BPT) in Köln, der derzeit 412 Mitglieder zählt, setzt sich für eine angemessene Bezahlung der privaten Trainer ein. „Für gut ausgebildete Experten, die für ihre Klienten Trainings- und Ernährungspläne erarbeiten, mit ihnen Fitness-Test durchführen und zu fast jeder Zeit verfügbar oder ansprechbar sind, empfehlen wir als untere Grenze einen Stundensatz von 60 Euro“, erklärt Jana Giersberg, die Geschäftsstellenleiterin des BPT. In Ballungsgebieten wie Hamburg oder Berlin koste eine Stunde auch schon 120 Euro. Der Verband strebt eine weitere Professionalisierung des Berufsbildes an und bietet derzeit beispielsweise über den Landesverband Hessen Erste-Hilfe-Kurse für seine Mitglieder an. „Wenn beispielsweise ein Kunde beim Laufen im Wald einen Schwächeanfall erleidet, muss der Trainer wissen, was zu tun ist“, erläutert Giersberg.

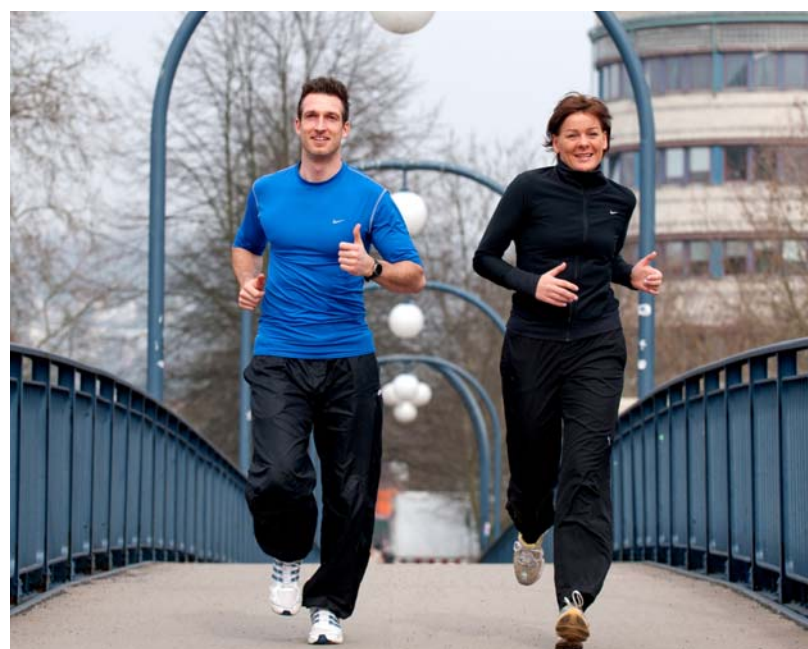
Träge Zeitgenossen schätzen den „Tritt in den Hintern“

Ein privater Trainer muss meist ein wahrer Motivationskünstler sein - Übungsstunden zu jeder beliebigen Tageszeit möglich

Ein Privat-Coach stellt sich ganz auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Kunden ein. Die individuelle Betreuung beschränkt sich nicht auf sportliche Aktivitäten, sondern schließt auch Ernährung und Lebensführung ein.

Saarbrücken. (ml) Wer unter Übergewicht leidet, schafft es selten allein, wieder sein Normalgewicht zu erreichen. Diäten bringen keinen dauerhaften Erfolg, und es fehlt die Motivation, sich zu regelmäßiger sportlicher Betätigung aufzuraffen. Daher buchen auch übergewichtige Menschen vermehrt einen Personaltrainer, weil sie professionelle Unterstützung bei der Ernährungsumstellung und beim Anfängersport wünschen. Jens Lueck, der als Personaltrainer in Saarbrücken arbeitet, analysiert mit diesen Kunden ihre Ernährungsgewohnheiten, ermittelt, wie viele Kalorien sie täglich aufnehmen und verbrennen, und misst mit einer Körperfettzange den Fettanteil im Körper. „Um die Pfunde purzeln zu lassen, sind ein Ernährungsplan und ein Sportprogramm unerlässlich“, sagt Lueck. „Menschen mit Übergewicht haben oft Jahre lang zu viel und zu ungesund gegessen.“

Nicht selten sind Mitarbeiter im Außendienst darunter, die nur unregelmäßig kurze Pausen machen können und dann meist Fast Food, Cola und Süßigkeiten verzehren. „Eine Gewichtsreduktion ist meist schon zu erreichen, wenn sich die Betroffenen mor-



Zu einem umfassenden Training gehören auch Ausdauerläufe.



Eine Gymnastikmatte fürs Krafttraining hat Jens Lueck immer dabei.

gens eine Lunchbox mit Obst und Gemüse vorbereiten und den Durst mit Mineralwasser löschen“, sagt Lueck.

Aus Fitness-Studios ist bekannt, dass gut die Hälfte der Anfänger schon nach sechs bis acht Wochen das Handtuch wirft. Diese Sportler können sich nicht mehr selbst zum Weitermachen motivieren. „Erste Erfolge beim Ausdauertraining stellen sich aber erst nach drei Monaten ein“, weiß Jens Lueck, „und beim Krafttraining dauert es fast genauso lange.“ So buchen viele Fitness-Willige auch deshalb einen Personaltrainer, weil er ihnen in Momenten der Willensschwäche kräftig in den Hintern tritt – natürlich rein bildlich gesprochen. Stellen sich die ersten sichtbaren Erfolge ein, steigt auch wieder die Motivation.

„Es ist wichtig, dass man sich ein genaues Ziel setzt, wenn man mit seinem Sportprogramm anfängt“, erklärt Lueck. „Beispielsweise kann man sich vornehmen, in drei Monaten beim Joggen eine Stunde ohne Pausen durchzulaufen.“ Andere haben das Ziel, in den nächsten zwei Monaten sechs Kilogramm abzunehmen. Wenn ein Personaltrainer die Fortschritte überwacht, fällt das Durchhalten viel leichter. Die Kunden, die Lueck bisher trainiert hat – etwa die Hälfte davon Frauen –, waren und sind in der Regel zwischen Ende 20 und Anfang 60. „Mein bislang ältester Gesundheitssportler war 82 Jahre alt. Mit ihm bin ich auch ins

Fitness-Studio zum Krafttraining gegangen.“ Unter den Klienten der Personaltrainer sind viele Selbstständige, Manager und Geschäftsführer, die beim Sport ihren Stress abbauen sowie ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit erhöhen wollen und vor allem die zeitliche Flexibilität eines Personaltrainers schätzen. Jens Lueck zum Beispiel steht auf Wunsch morgens um sieben Uhr ebenso auf der Matte wie am späten Abend um 22 Uhr. „Am stärksten bin ich montags, mittwochs und freitags beschäftigt“, berichtet er, „an Wochenenden besteht weniger Interesse, dann wollen die Leute etwas anderes machen.“ Meist sind es Einzelpersonen, die einen Personaltrainer engagieren, ab und zu aber auch Paare und kleinere Gruppen und sogar Firmen, die ihren Mitarbeitern Gutes tun und krankheitsbedingte Fehltagere verringern wollen.

Die meisten Kunden lassen sich etwa ein halbes Jahr lang regelmäßig vom Personaltrainer fit machen. Dann haben sie bereits so gute Fortschritte erreicht, dass sie mit weniger angeleiteten Trainingsstunden zurechtkommen oder alleine weitermachen. Dabei mag es eine Rolle spielen, dass ein Personaltrainer teurer ist als ein Vertrag im Studio (siehe Kasten „Hintergrund“).

www.personaltrainingdeluecks.de
bdpt.org/trainerdaten
bank.html

Übertriebenes Training raubt nach kurzer Zeit die Lust am Sport

Saarbrücken. (ml) Beginnen Menschen, die ein Leben oder zumindest Jahre lang keinen Sport getrieben haben, mit einem körperlichen Training, erhoffen sie sich nicht selten bereits in wenigen Tagen Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden. Solche falschen Vorstellungen werden nicht selten durch Dauerwerbungen im Fernsehen geschürt, in denen fitte Körper mit kleinstem Aufwand formbar zu sein scheinen. Auch Blitz-Diäten und Fitness-Programme, die immer wieder in Zeitschriften auftauchen, versprechen eine gute Figur ohne große Mühe in vier bis sechs Wochen.

Mit der Wirklichkeit haben solche Versprechen nichts zu tun. Wer gesund abnehmen will, braucht große Disziplin. Um abzuspucken und seine Figur zu verbessern, ist eine Mischung aus ausgewogener Ernährung und regelmäßigem Sport erforderlich. Erste Verbesserung werden erst nach drei Monaten sichtbar.

Während einige meinen, ohne Fleiß und Anstrengung fitter zu werden, übertreibt es der Großteil der Neu- und Wiedereinsteiger beim Training. Etwa 85 Prozent belasten sich zu hoch und zehn Prozent zu niedrig. Wer zu intensiv trainiert, stresst seinen Körper. Dieser schüttet vermehrt Stresshormone aus. Nicht selten wird der Betroffene gereizt und nervös, schläft schlecht ein und leidet morgens unter schweren Beinen. Das raubt schnell die Lust am Sport.