



Training für die Gesundheit – Sport für die Seele

Das Thema Fitnessstudio ist mittlerweile fraglos untrennbar mit dem Erhalt der individuellen Gesundheit verbunden. Unsere Redaktion hat sich zu diesem Thema mit einem Experten aus der ständig wachsenden Fitnessbranche unterhalten. Wir waren zu Gast im Premiumstudio Club Vital, in Geretsried, wo uns der Inhaber, Gesundheitstrainer und Physiotherapeut Martin Kiesewetter Rede und Antwort stand zu Fragen, die in unserer Leserschaft besonders häufig gestellt werden.

Herr Kiesewetter, warum sollte ich in ein höherpreisiges Studio gehen, wenn es auch Studios gibt, die günstiger anbieten?

Der grundlegendste Unterschied sollte in der Betreuung liegen. Bei den Discountern ohne Betreuung besteht immer die Gefahr, dass das Training aufgrund falscher Akzente erfolglos bleibt, oder aber eine bestehende gesundheitliche Problematik verschärft wird. Diese Gefahr besteht dagegen in einem Premiumstudio mit gut ausgebildetem Personal kaum. Damit sind Angestellte gemeint, die entweder im Sport oder im medizinischen Bereich einen Lehrberuf oder ein Studium absolviert haben. Sowohl Personal als auch Mitglieder erweitern ihren Wissensstand ständig. Die einen durch entsprechende Fortbildungsmaßnahmen, die anderen durch stetig aufeinander aufbauende Trainingspläne.



Warum sollte ich in einem Fitnessstudio trainieren und dafür Geld bezahlen, wenn ich doch auch draußen kostenlos Sport treiben kann?

Zuallererst müssen wir unterscheiden zwischen trainieren und Sport treiben. Beim Trainieren bereite ich mich auf ein bestimmtes Ziel vor, werde auf meine Schwachpunkte durch kompetente Trainer hingewiesen oder finde sie gemeinsam mit meinem Trainer heraus und kann so aktiv dagegen vorgehen. Schwächen können z. B. verletzungsbedingt sein oder durch bekannte Fehlhaltungen im Alltag hervorgerufen werden.

Außerdem kann ich durch gezieltes Training meine favorisierte Sportart unterstützen, indem ich die dabei besonders beanspruchten Körperstrukturen kräftige, dehne, mobilisiere oder was eben dafür notwendig ist. Das ist nur mit professioneller Betreuung durch entsprechend ausgebildetes Personal mög-

lich. Sport mach ich vor allem um Spaß zu haben! Der Breitensportler kann aber wesentlich schneller Erfolge erzielen wenn er entsprechend beraten wird. Z. B. kann ich in der Vorbereitung auf einen Halbmarathon entweder viele ewig lange Läufe im gleichen Tempo absolvieren, oder aber durch entsprechende Laufanalyse und Beratung rationeller arbeiten um schneller zum Ziel zu kommen. Wettkämpfer wissen übrigens schon lange, dass sie durch diese Form der Unterstützung wesentlich leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig sind.

Dazu kommt, dass dieses Training wetterunabhängig und unabhängig vom Tageslicht stattfinden kann. Besonders unsere Sportlerinnen wissen letzteres sehr zu schätzen, vor allem in den Übergangsjahreszeiten. Außerdem hab ich in einem Fitnessstudio die Möglichkeit vielseitiger zu trainieren, egal ob ich heute Lust auf Spinning, morgen auf Crosstraining und übermorgen auf Zumba habe.

Sie sprachen gerade von Crosstraining, was ist das eigentlich?

Crosstraining ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Hier trainiert man natürliche Bewegungsabläufe und beansprucht Muskelketten. Grundsätzlich kann ich dieses Training mit jedem durchführen, der bereit ist sich zu fordern. Voraussetzung ist allerdings eine gute Kenntnis des Trainers, über mögliche Verletzungen oder auch Grunderkrankungen des Einzelnen. Sogar Firmen sprechen uns mittlerweile darauf an, funktionelles Training für ihre Mitarbeiter anzubieten.



Inwiefern ist in diesem Zusammenhang heute Firmenfitness ein Thema? Geretsried hat sich ja zu einem wichtigen Industriestandort entwickelt.

Betriebliches Gesundheitsmanagement wird immer wichtiger aufgrund des demographischen Wandels. D. h. die Unternehmen setzen natürlich alles daran, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter möglichst lange zu erhalten.

Aus meiner Sicht ist ein erfolgreiches Firmenfitnessprogramm jedoch nur möglich, wenn man die Gegebenheiten vor Ort kennt, d.h. vor allem die verschiedenen Arbeitsplätze kennen lernt. Nur so kann man ein effektives Training für Gruppen oder auch für den einzelnen Mitarbeiter erstellen. Die größte Herausforderung dabei ist es, Akzeptanz für diese Maßnahme in der Belegschaft zu erzielen. Aus diesem Grund ist das Ganze aus meiner Sicht von vornherein zum Scheitern verurteilt, wenn es über halbherzige Aktionen, z.B. Zuschuss von Mitgliedsbeiträgen o. ä. abläuft. Unsere Erfahrung zeigt klar, dass hier nur ein gemeinsam erarbeitetes

Konzept mit der betreffenden Firma zum Erfolg führt. Firmenfitness muss ein qualitativ hochwertiges und langfristiges Konzept sein, sonst ist das Geld zum Fenster rausgeworfen.

Sind alle diese Angebote in Ihren Augen Merkmale, die ein Premium Studio auszeichnen?

Sicher, aber nicht nur. So haben wir z.B. von Anfang an auf gemischtes Publikum Wert gelegt, bei uns trainieren die Vertreter der unterschiedlichsten Gesellschaftsschichten nebeneinander, genauso wie Jugendliche neben Senioren oder Gesunde neben Menschen mit Behinderung. Besonders wichtig ist uns dabei die persönliche und individuelle Betreuung. Ein besonderes Merkmal, das uns auszeichnet, ist zudem der Synergieeffekt von Fitnessstudio und Physiotherapie.

Inwiefern profitieren diese zwei Bereiche voneinander?

Trainingspläne lassen sich wesentlich genauer und effizienter gestalten, wenn Sporttrainer und Physiotherapeut Hand in Hand arbeiten. Zum einen kommen die Patienten bei orthopädischen Verletzungen im wahrsten Sinne des Wortes schneller wieder auf die Beine und zum andern lässt sich die Verletzungsgefahr minimieren, wenn der Physiotherapeut im ersten Schritt den Sportler befundet. So lassen sich evtl. Schwächen des aktiven oder passiven Bewegungsapparates leichter erkennen. Unsere Trainer und Physiotherapeuten arbeiten hier eng zusammen, ggf. werden auch Fachärzte zu Rate gezogen oder empfohlen.

Noch eine letzte Frage: Was ist denn eigentlich wichtiger? Krafttraining oder Ausdauertraining?

Mit gezieltem Krafttraining erreicht man Muskelaufbau. Das heißt nicht zwangsläufig „aufpumpen“. Man kann dies durch die Form des Trainings beeinflussen, der Muskel wird aber in jedem Fall leistungsfähiger. In der Muskulatur wird Energie verbraucht; d.h. je leistungsfähiger meine Muskulatur, desto mehr Kalorien werden verbrannt und zwar auch dann noch, wenn ich auf dem Sofa sitze. Zudem profitiert auch der passive Bewegungsapparat durch Krafttraining, d. h. Sehnen und Bänder werden stabiler und damit verletzungsresistenter. Druck- und Zugbelastungen auf die Knochen beugen Osteoporose vor. Krafttraining auf labilen Unterlagen hilft das Gleichgewicht zu schulen und stellt somit eine wichtige Komponente zur Sturzprophylaxe dar.

Und das Wichtigste zum Schluss: Mit Krafttraining sieht man einfach besser aus, der Körper wird straffer, die Haltung aufrechter, das Selbstwertgefühl stärker.

Ich empfehle eine Kombination aus beidem. Beim Ausdauersport wird mehr Fett verbrannt, dafür aber weniger Muskulatur aufgebaut. Der Ruhepuls sinkt beim Laufen oder Radfahren stärker als beim Trainieren mit Gewichten, dagegen habe ich mit mehr Muskulatur auch im Ruhezustand noch einen höheren Energieverbrauch.

Wer allerdings nur Sport treibt um abzunehmen, muss auch die Qualität seiner Ernährung optimieren und zudem eine negative Energiebilanz erzielen.

R. Staltmeyer

