



# Die Basis im Blick

Erwartungen erfüllen, ohne sich zu verbiegen

Die Erwartungshaltung unserer Gesellschaft nimmt aufgrund des großen Informationsangebotes ständig zu. So sollen auch Trainingserfolge und -fortschritte schnell erreicht werden. Die Folge: Der Erfolgsdruck auf die Trainer wird immer größer. Trainer müssen daher lernen, den Fokus immer auf das Wesentliche zu richten und ihren Klienten zu verstehen

**F**achlich irrelevante Aussagen von minderqualifizierten Fitnessexperten führen zu überhöhten und teilweise falschen Erwartungen der Trainierenden. Da werden einfache Fachbegriffe falsch interpretiert, zum Beispiel wird die Kondition mit der Ausdauer verwechselt und körperliche Adaptionsvorgänge werden oft völlig außer Acht gelassen. Der Begriff „schnell“ ist bei Übergewichtigen schon der Anfang vom Ende. Das gilt auch für die immer komplexer werdenden, oft akrobatisch wirkenden

Übungen, die von herausragenden Sportlern ihres Faches vorgetragen werden. Diese Übungen sind oft aus der Königsklasse; um sie auszuführen, braucht man meist jahrelanges Training und manchmal auch ein gewisses Bewegungstalent – das vergessen viele. Auch hier ist der Begriff „schnell“ mehr als fehl am Platz. Im Leistungssport werden Athleten langsam aufgebaut und im Idealfall von erfahrenen Trainern auf ihrem Weg begleitet.

Oft werden solche herausragenden Athleten einer spezifischen Sportart dazu benutzt, neue, für den Freizeitsportler fragwürdige Tools oder Trends auf dem Markt zu platzieren. Das ist riskant für untrainierte Anfänger und auch für den Freizeitsportler ohne jegliche Trainingshärte.

## Sei clever, um am Fitnessmarkt zu bestehen

Wir als Trainer können von neuen Entwicklungen lernen und profitieren, indem wir in unserer Fachlichkeit ruhen und uns auf das Wesentliche konzentrieren. Unseren Klienten stehen wir fachlich mit Rat und Tat zur Seite – das kann kein hipbes Trainingsprogramm. Ein hipbes Trainingsprogramm kann auch die körperliche Veränderung

von Trainingsanfängern nicht beschleunigen. Die Veränderung kommt durch die richtige Reizsetzung, eine saubere Technik und die entsprechende Intensität.

Zwar will kein Klient heute mehr hören, dass man zuerst seinen Körper spüren muss und langsam erlernen sollte, jeden Muskel anzusteuern, bevor man mit einem neuen Fitnesstrend startet – aber genau das muss sein. In den ersten Trainingswochen sind Trainer oft darauf fokussiert, Defizite auszugleichen. Das kann schon für Kunden etwas mühsam sein, aber wenn Trainer und Trainierender ein eingespieltes Team sind, macht eine langsame Konditionierung der gesamten Fitness enorm viel Spaß.

### Meine persönliche Erfahrung

Ich bin seit 40 Jahren mit dem Sport verbunden und seit über 30 Jahren Athlet, Wettkämpfer in verschiedenen Disziplinen und Trainer. Seit Anfang der 1970er Jahre habe ich einen Großteil meiner Freizeit in umgebauten Kellerräumen mit Kraft- und Kampfsport verbracht. Meine Vorbilder und die vieler Sportkameraden waren Bruce Lee, der Held aus den Kung-Fu-Filmen, und natürlich Arnold Schwarzenegger. Fitnessstudios gab es fast gar nicht, höchstens eine Pumper-Ecke in der Karateschule oder in Ringer-, Box- und Gewichthebervereinen.

Aerobic kannten nur Insider. Wenn man rennen wollte, musste man in den Wald fahren. Cardio-Parks, wie sie heute in jedem Fitnessclub selbstverständlich vorhanden sind, gab es damals nicht. Wenn man endlich mal einen Verein mit einer Kraftecke gefunden hatte, waren die Geräte meistens selbst zusammengeschweißt und jeder fortgeschrittene Athlet im Verein hatte einen besonderen Tipp, wie man an diesen Maschinen richtig trainieren sollte.

Manche Methoden und Techniken von damals erscheinen heute vielleicht „old school“, aber sie haben über die Jahrzehnte ihre Berechtigung beibehalten, vor allem im

#### KARSTEN SCHELLENBERG LIVE

**Auf der FIBO 2016 ist Karsten Schellenberg jeden Tag von Donnerstag bis Sonntag, um 12 Uhr live am Messestand von TRAINER und body LIFE (Halle 8, Stand E52), um mit euch ein Workout zu absolvieren!**

**Wann?** 7.-10. April 2016

**Wo?** FIBO 2016, Halle 8, Stand E52 (TRAINER & body LIFE)

**Was?** Training mit Karsten Schellenberg

Freihantelbereich. Eine solide Basis aus Fachwissen und Selbsterfahrung im Training und der Austausch mit erfahrenen Kollegen sind meiner Meinung nach immer sinnvoll.

### Sich auf den Klienten einlassen

Eine Trainingseinheit wird immer dem Charakter, den individuellen Möglichkeiten und der Tagesform des Trainierenden angepasst. Trainingspläne sind einzigartig sein. Sie sind abhängig von der Zeit, der Zielvorstellung und den persönlichen Vorlieben der Trainierenden. Das Ziel muss

aber immer lauten: Sport mit Spaß verbinden und ohne Zwang die maximale Leistung einfordern!

Zudem sollten wir wissenschaftliche und medizinische Grundlagen mit Kollegen, Ärzten, Sportlern und Physiotherapeuten austauschen.

Beim Trainings mit den Klienten können natürlich auch immer wieder Probleme auftreten: Der Trainierende mag diese Übung nicht, er ist nicht in der Lage, jene Übung auszuführen, usw. Was tun? Ich arbeite hierfür mit den Lieblingsübungen meines Klienten und baue dann „Pflichtübungen“ ein. Das ist ein guter Mix.

### Trends folgen oder nicht?

Kurze, effektive Workouts sind voll im Trend. Ich als Personal Trainer habe es in meiner Hand, sehr intensiv und punktgenau mit meinem Klienten zu arbeiten. Es müssen nicht immer viele Übungen oder komplizierte Bewegungsabläufe sein. Ein kurzes, knackiges Workout, das von der Dynamik des Trainers und den wechselnden Intensitäts-



Karsten Schellenberg begleitete bereits Sänger Rea Garvey auf seiner Deutschlandtournee und brachte ihn in Topform

intervallen lebt, ist sehr wirksam und macht vor allen dem Klienten viel Spaß. Passt dieser Trend zu dir und deinem Kunden? Dann nimm ihn mit!

Wie sieht es mit dem Equipment aus? Nutze das, was du magst, aber definiere dich nicht über Equipment. Im Fitness- und Breitensport muss ein moderner Personal Trainer in der Lage sein, komplett ohne Hilfsmittel ein Ganzkörpertraining an jedem Ort zu gestalten.

Meine persönliche Strategie heißt: „Planen, Freiräume für das Training schaffen, das persönliche Umfeld des Trainierenden einbeziehen und nach dem erreichten Ziel die persönliche Liebessportart des Trainierenden langfristig im Alltag integrieren.“ Dann bist du ohne Frage ein guter Trainer.



**Karsten Schellenberg** | Seit 40 Jahren Sportler; seit 30 Jahren Trainer mit Leib und Seele; der ehemalige Leistungssportler betreut europaweit prominente Persönlichkeiten als Personal Trainer, hält Fachvorträge und ist Autor für Fachmagazine und eines Trainingsbuches; [www.fitnessworker.de](http://www.fitnessworker.de)