

# Was kann mein Coach?

Ist es die Anzahl der Wiederholungen oder doch jene der vergossenen Schweißperlen? Zählt der Anteil der trainierten Muskelgruppen und vielleicht gar jener des Körperfetts? Als Fitnesscenter-Kundin stellt man sich – durchaus freiwillig – unter genaue Beobachtung. Aber wie steht es um jene, die uns das viele Metall in tatsächlich effektive Übungen „übersetzen“? Wie erkenne ich Trainerkompetenz?

Sportmagazin Ladies stellte diese Fragen Maja Pušnik und Gerhard Span. Sie ist Personal-Fitness-Trainerin der ersten Trainingsstunde, ausgebildet in den USA, und entwickelte die PAX-Fitnessausbildung mit, er führt die Manhattan-Fitnessanlagen in und vor Wien und ist Fachverbandsobmann der Freizeit- und Sportbetriebe in der WKÖ, kennt also die gesamte Angebotsvielfalt auf dem österreichischen Clubmarkt.

## Willkommen im Club

Betritt man als Neuling einen Fitnessclub, wird man idealerweise von der Rezeption nahtlos und freundlich weitergereicht – nicht auf weitem Floor (vulgo Fitnessbereich) allein gelassen. Wache weibliche Blicke nehmen sofort auch die wesentliche Drumherumqualität wahr: Wie steht es um die Sauberkeit? Gibt es Desinfektionssprays für Geräte? Werden Handtücher als Unterlage verwendet? Ist es ein guter Mix an Altersgruppen und Geschlechtern, Trainern wie Trainees? Gibt es Kinderbetreuung?

## Mein Coach – first contact

Kompetenz und Sympathie ist die ideale Kombination. Sympathisch oder nicht erkennt frau intuitiv mit einem Wimpernschlag. Fürs Orten der Trainerkompetenz beim (unerlässlichen!) Erstgespräch hat Sportmagazin Ladies für Sie praktische Tipps und die Fragen, die nicht ungefragt bleiben dürfen, recherchiert:

### • DER GESUNDHEITS-CHECK

Vorleben und Ist-Zustand des trainingswilligen Körpers müssen vor Aufnahme einer regelmäßigen Belastung gecheckt werden. Im Fitnessclub Manhattan etwa ist ein leistungsdiagnostischer Test verpflichtend und wird hausintern angeboten. Auch eine aktuelle Gesundenuntersuchung, am besten in Kombination mit einem Check des Bewegungsapparates, etwa durch einen Physiotherapeuten, ist eine gute Basis. Weitere Fragen eines guten Coachs: Erkrankungen? Unfälle? Operationen? Bandscheibenvorfälle oder andere Haltungsschäden? Die Wiener Physiotherapeutin Doris Deutsch präzisiert: „Zuerst sollte nach Schmerzen gefragt werden. Und dann muss der Coach wissen: bis hier und

nicht weiter, also zum Beispiel: „Mit diesen Schulterproblemen nicht weiter als 90 Grad drehen.“

### • DER LIFESTYLE

Aber auch der hoffentlich minder dramatische Alltag bestimmt unser Körpergefühl – und etwaige Ausgleichsnotwendigkeiten – und muss also auch abgefragt werden. Sitzt oder steht man beruflich eher? Hält man verkrampt die Computermaus oder das Baby einhändig auf der Schulter? Welche Sportarten und Hobbys prägen (einseitig) – Geigenspielerin oder Riemenruderin?

### • DIE ZIELSETZUNG

„Welches sportliche Ziel verfolgen Sie?“ Ob die Verbesserung der Halbmarathonzeit oder die Stärkung des Wohlfühlfaktors, ob Abnehmen, Muskelaufbau oder weniger Kreuzschmerzen, ein tatsächlich personalisiertes Training schaut je nach Bedarf immer komplett anders aus.

### • DER TRAININGSPLAN

Alle Antworten münden in den individuellen Trainingsplan. Falls also die meisten Mittrainiererinnen im Club dasselbe Programm runterspulen, ist Argwohn angebracht. Beim Erstversuch müssen die Übungen am Gerät genau erklärt werden. Ein korrekt aufgesetzter und ambitionierter Trainingsplan hält rund sechs Wochen, dann schreit der Körper nach frischen Reizen.

## Personal Training

Natürlich kann man nach einer fundierten Einschulung selbstständig trainieren. Vielleicht will man aber, gerade zu Beginn oder bei spezifischen Fragestellungen (etwa „Fit nach der Geburt“), eine intensivere Betreuung und Motivation, sprich: Personal Training. Das geht dann auch daheim und kostet ab € 70,-/h bzw. ab € 40,-/h im Fitnesscenter. „An einen guten Personal Trainer erinnert man sich oftmals im Alltag – beim Sitzen, Stehen und Heben!“, verspricht Maja Pušnik als Nachhaltigkeitseffekt. **SM**

SPORTMAGAZIN LADIES sagt, wie man *Könner* von *Blendern* unterscheidet und was mir mein Trainer wirklich geben muss.

### GÜTESIEGEL AUSBILDUNG

Gut gebaut ist beim Fitnesscoach, weiblich wie männlich, vielleicht motivierend, aber jedenfalls zu wenig. Ein Coach muss eine zertifizierte Ahnung haben, was den anvertrauten Körpern zumutbar ist. Gerhard Span nennt eine Vielfalt an anerkannten Body-Bildungswegen: Aus dem Lehrberuf „Fitnessbetreuer“ gehen jährlich 300 Fitnesstrainer hervor. Die Bundessportakademie (ehemals BAFL) entlässt Diplomsportlehrerinnen in die Trainingslaufbahn, die Universitäten Sportwissenschaftlerinnen. Auch Physiotherapeutinnen bringen die richtige Basis mit und begleiten Patienten in die Kraftkammer. Akademien wie PAX oder BSA sind gut als Einstieg oder Ergänzung. Für die Fitnesscenterkundin bedeutet das: nachfragen! Hat meine Trainerin einzig einen Wochenendkurs oder eine fundierte Ausbildung absolviert?

