

Wie unterstützt ein(e) terramedus® Sporttherapeut(in) Personal Trainer(in) die Übungspraxis?

Ein sinnvolles, d.h. langfristig wirkungsvolles Krafttraining sollte nicht nur auf eine Kräftigung isoliert betrachteter Muskeln zielen, sondern auch auf die Förderung der intra- und intermuskulären Koordination sowie der kinästhetischen Wahrnehmung. Soll die Kraft in einem sportlichen oder alltäglichen Bewegungsvollzug auch gezielt und damit wirksam entfaltet werden, muss sich auch das Training an den „realen“ Bedingungen orientieren und nicht Muskeln einzeln beanspruchen, sondern Muskelsysteme aktivieren. Dies meint ganz praktisch zunächst: Das Basistraining erfolgt nicht an den „klassischen“ Geräten, sondern setzt auf freie gymnastische Übungssequenzen. Fitnessgeräte geben, und so ist es natürlich auch gewollt, Bewegungsvollzüge vor um möglichst effektiv einzelne Muskelgruppen zu trainieren. Damit engen sie aber auch gleichzeitig das Bewegungsrepertoire des Trainierenden stark ein. Koordinative Anforderungen werden an den Trainierenden so nicht gestellt, dies führt häufig dazu dass sich die Übenden auch nicht auf ihre Bewegungsvollzüge konzentrieren müssen. Die Übungen werden einfach „abgearbeitet“. Dies bleibt nicht ohne Folgen für den Aspekt der Bewegungsqualität. Diese können wir nur verbessern, wenn wir bewusst unsere Bewegungen zu verfolgen versuchen, die Spannungsverläufe und das Zusammenwirken der Muskulatur wahrnehmen und so letztlich unsere Bewegungs-“Intelligenz“ verbessern. Qualitativ bessere Informationen über den eigenen Bewegungsvollzug führen zu einer bewussteren Bewegungsausführung und ermöglichen uns schließlich auch eine wirksamere Kraftentfaltung durch eine verbesserte Koordination.

Empfehlenswert ist vor allem die Entwicklung von Bewegungssequenzen, in denen Übungen miteinander verbunden werden: Hier erzielen wir zum einen höhere koordinative Anforderungen für den Trainierenden; und zum Zweiten ist ein solches Vorgehen auch unter zeit-ökonomischer Perspektive sinnvoller, als eine einfache Addition von Übungen mit Zwischen-Pausen.

Das Besondere im Eins-zu-Eins-Training ist dabei die Einwirkungsmöglichkeit der Sporttherapeuten bei Anleitung und Begleitung der Bewegungsvollzüge: Zunächst ist der Sporttherapeut derjenige, der die Übungen/Übungsfolgen demonstriert. Damit ist die erste Anforderung an den Sporttherapeuten, durch eigenes Training eine möglichst hohe bewegungstechnische Qualität zu entwickeln. Bewegungstechnische Qualität bedeutet in diesem Zusammenhang Bewegungen/Positionen funktionell genau in Bezug auf das Ziel der Übung auszuführen.

Die Besonderheit im Personal Training liegt in der Möglichkeit die Bewegungsvollzüge des Klienten taktil zu unterstützen, d. h. die Bewegungen manuell zu führen oder einzelne Impulse zusetzen. Solche Tastinformationen können von den Übenden direkter erfasst und verarbeitet werden als rein verbale Beschreibungen und Hinweise. Die manuelle Führung der Bewegung kann dabei in der Stärke je nach Situation variieren.

Das Prinzip der manuellen Widerstandsgebung durch die Personal Trainer wird von einigen Fitnessketten stark propagiert. Hier stellt sich der Trainer quasi als „lebendes Trainingsgerät“ zur Verfügung. Diese manuelle Trainingsform zu einem Teil der Praxis zu machen ist sinnvoll und Bestandteil einer manuellen Begleitung des Trainierenden, sie aber zu der prinzipiellen Trainingsform im Personal-Training zu erheben ist aber trainingswissenschaftlich betrachtet einseitig, da auf diese Weise vor allem statische Übungen zum Einsatz kommen. Dies engt das Bewegungsrepertoire erheblich ein, komplexe Bewegungsvollzüge ergeben sich auf diese Weise nicht, die oben beschriebenen Nachteile eines koordinativ anspruchsloseren Trainings kommen zum tragen.