

## Der Trainer:

**„Alles zu bezweifeln oder alles zu glauben, das sind zwei gleichermassen bequeme Lösungen, denn beide entheben uns des Nachdenkens.“**

Henri Poincaré, „la science et l'hypothèse“



**Ueli Schweizer**

Jahrgang 1952

eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer, Ausbildungsleiter an der Safs, Schule für Aerobics und Fitness in Zürich, Laktatexperte, international bekannter Referent und Seminarleiter, Consultant bekannter Firmen, Ausbilder von Trainern.

STRENFLEX Vize-Weltmeister 2004, Alterskategorie III (50 bis 59), Gewichtsklasse -80 kg.

**Träger des STRENFLEX Fitness-Sportabzeichens SILBER.**

### Lücken

Konventionelles Training basiert auf den Erkenntnissen der Wissenschaft. Die Suche nach neuen Erkenntnissen durch permanentes Forschen ist das Wesen dieser Wissenschaft. Trotz grosser Fortschritte klaffen in den Sport-, Bewegungs- und Gesundheitswissenschaften immer noch riesige Lücken. Langfristig erfolgreiche Trainer füllen diese Lücken mit gesundem Menschenverstand, Beobachtung, Intuition, Vernetzung, Erfahrung und Empathie. Das ist die Kunst des Trainings. Gute Trainer sind immer Künstler und Wissenschaftler.

### Hokuspokus

Macht der Trainer Trainingsempfehlungen, die aus der Kunst und der Wissenschaft entstanden sind, und die darum vielleicht anders ausfallen als die des Wissenschaftlers, reagieren diese oft mit Unverständnis. Der Trainer wird als Scharlatan abgestempelt, seine Empfehlungen als esoterischer Hokuspokus verurteilt.

Erkenntnisse aus der Muskelfaserforschung, die für den Trainer wichtig sind, können nicht immer unbesehen in die Trainingsgestaltung (vor allem des Gesundheitstrainierenden!) übernommen werden. Wie diese Interventionen zum Beispiel auf das Hormonsystem oder das limbische System wirken, wie jemand darauf reagiert, der sehr viel arbeitet, wenig regeneriert und nicht sehr gesund isst, das muss der künstlerische Teil der verantwortungsvollen Trainerarbeit mitbeurteilen. In dieser anspruchsvollen

vollen Vernetzung sind die Lücken in der Wissenschaft riesig gross und werden das noch lange bleiben. Entscheidend ist das Zusammenspiel zwischen Wissenschaft und Kunst, entscheidend ist die gemeinsame Lösungssuche.

### Epidemiologie

Welche Wissenschaft braucht der Trainer? Sport- und Trainingswissenschaften, Anatomie und Physiologie, Gesundheitslehre und Medizin sind die traditionellen Grundlagen für den Trainer. Wahrscheinlich am meisten für die Trainingspraxis könnten wir aus der Vernetzung der Evolution mit der Epidemiologie des Menschen lernen. Studiert man zum Beispiel Bevölkerungsgruppen, deren Menschen alle sehr alt wurden, findet man, neben anderen Merkmalen, praktisch immer, dass sie sich sehr viel und mit tiefer Intensität bewegten (täglich mehrere Stunden). Der Schlaf und andere entspannende Elemente waren zusätzlich wichtige Konstante in ihrem Leben.

Bevölkerungsgruppen, die um zu überleben hohe Arbeitsintensitäten bewältigen mussten und die Regeneration keinen ausreichenden Platz einnehmen konnte, hatten alle drastisch kürzere Lebenserwartungen. Leider werden diese wertvollen Erkenntnisse aus ebenfalls etablierten Wissenschaften, der Evolution und der Epidemiologie eben, von der Trainingswissenschaft selten berücksichtigt.

### Zeitgeist

Da heute im Training aus den verschiedensten Zeitgeistgründen lang, tief und häufig nicht angesagt ist, werden diese

Tatsachen gerne verdrängt oder schlicht nicht erkannt. Zudem liefert uns die Forschung der Muskelfaser genügend Material, dass kurz und intensiv in der Ausdauer für die Muskelfaser auch gut, oder sogar besser ist. Trifft das für die komplexe Biologie des Menschen als Ganzes aber auch zu? Vernetzt man Biologie, Epidemiologie, Evolution und heutigen Lebensstil, lautet die Antwort eher „nein“. Wobei letztlich die Antwort nur das einzelne Individuum in seiner aktuellen Lebenssituation geben kann. Dass zu viel, zu schnell und zu intensiv, kombiniert mit zu wenig Musse und Erholung, letztlich zusammen mit dem Verlust der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns, ja sogar des Lebens, zum ultimativen Zusammenbruch, dem Burn-out führt, hat die Wissenschaft, vor allem die Psychologie, erkannt. Nur bei den Trainingsempfehlungen finden diese Erkenntnisse keine Beachtung.

### Beurteilen

Erstaunlich und erschreckend ist immer wieder, wie schnell und unbedarft Trainer ihren Kunden Trainingsprogramme verschreiben. Weder Wissenschaft

# Künstler und Wissenschaftler

noch Kunst werden zur Beurteilung herangezogen. Wissenschaftlich verbrämte Standardprogramme werden im Schnellzugtempo verabreicht. Dabei bietet uns die Wissenschaft mit diversen Tests und Messungen solide erste Grundlagen. Das Eruiieren der Körperzusammensetzung, der Laktatstufentest, das Messen/Berechnen der maximalen Sauer-

nen. Er spürt, ob der Kunde gelassen oder gehetzt ist, ob er voller Energie oder müde ist, ob er zuversichtlich oder abgestumpft ist, ob er Herr der Lage oder permanent überfordert ist. Gezielt beobachten, spüren, befragen und dann beurteilen erfordert vom Trainer Inter-

Kunden und erfüllt die hohen Erwartungen der Kunden an das Training.

## Berater

Der Fitnesstrainer wird zur Vertrauensperson, zum Lebensstilberater und zum langjährigen Coach. Die Kundenbindung ist gross. Die Investitionen in immer neue Trainingsgeräte und luxuriösere Wellnessangebote können

*Steigern Sie Ihre Leistung*

**emotion**  
FITNESS

- Cardiogeräte**  
Intelligente Programme und durchdachte Konstruktion
- Adaptierbares Kraftgerätemonitoring**  
Steuern Sie neue und vorhandene Kraftgeräte über identische Mitgliedskarten
- Softwarelösungen**  
Individuelle Trainingsplanung und exakte Dokumentation  
Vorteil: personelle Entlastung

[www.emotion-fitness.de](http://www.emotion-fitness.de)

by

stoffaufnahme, das Erfassen der Herzfrequenzvariabilität und das Messen des Grundumsatzes, sollten zwingend zum Repertoire des gewissenhaften Trainers gehören. Dies um so mehr, da die demografische Entwicklung die Bevölkerungspyramide auf den Kopf stellt.

## Achtsamkeit

Die Wissenschaft muss jetzt zwingend mit der Kunst kombiniert werden. Der engagierte Trainer lernt im Gespräch die individuellen Lebensumstände ken-

nen. Er spürt, ob der Kunde gelassen oder gehetzt ist, ob er voller Energie oder müde ist, ob er zuversichtlich oder abgestumpft ist, ob er Herr der Lage oder permanent überfordert ist. Gezielt beobachten, spüren, befragen und dann beurteilen erfordert vom Trainer Inter-

esse, Achtsamkeit, Empathie und Intuition. Das muss man trainieren. Grosse Kunst entsteht durch üben, üben und nochmals üben. Die Erkenntnisse aus dieser Kunst müssen mit den Resultaten der Messungen und Tests, dem Wissen aus Biologie, Sport- und Trainingswissenschaften, Medizin und Gesundheitslehre, Evolution und Epidemioleogie verknüpft werden. Nur dieser Mix verspricht den gewünschten Trainingserfolg, rechtfertigt den Energie- und Zeiteinsatz des

nen reduziert werden. Der Mensch mit seinen Bedürfnissen, Nöten und Freuden steht im Zentrum. Die Lebensstilveränderung des Kunden gelingt. Die Arbeit des Trainers ist immer wieder spannend, neu und überraschend.

Mehr zu diesen Themen erfahren Sie in meinen Seminaren. Informationen finden Sie auf den Seiten 155 und 157.