

# Intensives Training, oder doch Wellness?

Blickt man in die aktuelle Fitness- und vor allem Wellness Branche, stellt man fest, das immer mehr Menschen nicht mehr bereit sind, sich beim Training anzustrengen. Diese Entwicklung kommt nicht von ungefähr, doch wer ist eigentlich daran Schuld, dass immer mehr Menschen nicht mehr wirklich im Fitnessstudio trainieren, sondern, man muss es so bezeichnen, einfach nur ein bisschen ein paar Kilogramm hoch und runter bewegen?

## Vorab:

Eine gewisse Intensität ist auch im Gesundheitssport notwendig. Wollen Sie z.B. Ihre Kraftausdauer trainieren und Sie hören nach 20 Wiederholungen auf, obwohl Sie gut und gerne noch weitere 10 geschafft hätten, geht der Anpassungseffekt des Körpers gegen 0. Sie müssen nicht zwingend bis zum Muskelversagen trainieren, mit zu geringer Intensität verschenken Sie jedoch lediglich Zeit.

## Wer ist Schuld?

### Die Trainer

Sehr viele Fitnesstrainer trainieren heutzutage überhaupt nicht selbst. Sie haben somit kein Gefühl dafür, wie es ist, eine Übung auch zu „trainieren“ und nicht nur „auszuführen“. Für Sie ist das Trainerdasein nur ein Beruf wie jeder andere. Denn auch nicht jeder Schweißer zum Beispiel schweißt auch in seiner Freizeit z.B. an seinem Auto herum. Gerade im Fitnessbereich stellt so eine Einstellung zum Beruf aber ein Problem dar. Aus Angst den Kunden zu überlasten, wird ihm zu einem „schonenden“ Training geraten. An sich eine gute Sache, würde man den Schongang nicht so schwach ansetzen, wie es häufig getan wird. Auch um gegen Krankheitsbilder vorzugehen ist meistens eine gewisse Intensität notwendig.

*Aus eigener Erfahrung:*

Aus eigenem Interesse habe ich einen Test in diversen Studios durchgeführt. Ich habe mich als Neuling ausgegeben, aber angemerkt, dass ich Turner bin (Um die entsprechende Muskelmasse logisch zu erklären). Empfohlen wurde mir in allen Studios ein reines Gerätetraining mit geringer Intensität. Selbst auf die Frage, ob das Ganze nicht „ein wenig mehr anstrengen“ müsste, hieß es, das Gewicht reicht aus, und ich soll mich nicht überlasten.

### Die Kunden

Dadurch, das die Gesellschaft von Generation von Generation motorisch ungeschickter wird, ist es schwer zu differenzieren mit wem man direkt in ein intensives Training einsteigen kann und mit wem man erst einmal einiges nachholen muss, was er in seiner Kindheit verpasst hat. Schon Kinder leiden oft an Problemen, die durch zu schwache Muskulatur entstehen und bekommen Krankengymnastik verordnet. Das ließe sich sehr leicht vermeiden.

### Die Gerätehersteller

Moderne Fitnessgeräte zählen Ihre Wiederholungen und geben die Bewegungsgeschwindigkeit vor. Doch oft wird gerade bei Zirkelsystemen nicht zum Vorteil des Kunden, sondern zum Vorteil des Studios gehandelt. Möglichst viele Leute werden in kurzer Zeit durch die Geräte geschleust.

So piepen einige Geräte wie eine Mikrowelle, die Ihr Gericht fertig erhitzt hat, wenn die eingestellte Wiederholungszahl erreicht ist. Natürlich wird dann das Gewicht abgesetzt und Pause gemacht. Die wertvollen weiteren möglichen Wiederholungen gehen verloren, denn die Maschine sagte ja „fertig“. Solange Sie nicht z.B. an Bluthochdruck leiden: Eins sollten Sie sich merken: Ihr Körper sagt Ihnen, wann Sie nicht mehr können und das besser als jede Maschine.

Weiterhin werden oft die Pausen reduziert, wenn das Gewicht erhöht und die Wiederholungszahlen gesenkt werden. Dies ist z.B. der Fall, wenn in einem Zirkel gleichzeitig mit  $2 \times 20$ ,  $3 \times 12$  und  $2 \times 15$  Wiederholungen trainiert wird.

Das widerspricht eigentlich jeglicher Trainingslogik und dient lediglich der Ökonomie im Durchlauf.

Tun Sie sich also etwas gutes und informieren sie sich selbst, vergleichen Sie aber und lesen Sie nicht blind in Internetforen. Bevorzugen Sie einen individuellen Trainingsplan. Ein 0 8 15 Plan aus dem Zirkel wird niemals so effektiv sein, wie ein auf Sie zugeschnittener Trainingsplan.