

# Warum Sie selbst Ihr bester Trainer sein können! Betrug bei der Betreuung

Wenn Sie ins Studio - oder welchen Ort auch immer - gehen, lassen Sie sich dann von einem Trainer betreuen? Der Erfolg intensiv betreuter Studios zeigt: Der Bedarf an Betreuung ist da. Natürlich lassen sich die meisten Studios eine solche Dienstleistung auch gut bezahlen - Doch was können Sie wirklich erwarten?

## Was können Sie von der Betreuung im Studio erwarten?

Zuerst einmal sollte klar sein, dass die Qualität der Betreuung ganz vom Studio abhängt. Die Bandbreite reicht vom Einweisen in vorgefertigte Trainingspläne von Trainern, die nicht mehr als das können, bis zur intensiven gemeinsamen Erstellung und Auswertung des Trainingsplans + intensiver Betreuung der Übungen.

Letzteres finden Sie jedoch in den seltensten Fällen - auch, wenn es auf den ersten Blick so zu sein scheint, dass Sie perfektes, modernstes Training nach dem neusten Stand der Wissenschaft erhalten.

## Einige Beispiele von „Betrug“ bei der Trainingsbetreuung

### „Hightech Zirkel“

Elektronische Zirkel lassen oft den Eindruck optimaler Betreuung entstehen. Die Trainer stellen den Bewegungsradius für Sie optimal ein, Ihr Training wird dokumentiert und bietet die Möglichkeit, ausgewertet zu werden. Dazu fühlt sich das Training an den Maschinen nach absolutem Hightech an. Das muss doch das beste Training sein, was für Sie individuell möglich ist!

Leider ist es das nicht. In erster Linie stellen solche Systeme eine Vereinfachung für Studiobesitzer und Studiopersonal dar. Mit einem solchen System ist es unmöglich, auf Ihre individuellen Vorlieben, Bedürfnisse, Defizite und Stärken einzugehen. Elektronische Systeme sind nicht per se schlecht, sie müssen aber stets weiterhin die Möglichkeit der Individualisierung bieten. (Der **Sport-Attack Workout Manager** kann das übrigens- völlig ohne Kosten. Auch für Studios ist mit speziellen Accounts eine Verwaltung der eigenen Mitglieder möglich.)

### Standardplan als individuell angeboten

Manchmal kann es gar nicht so verkehrt sein, einen vorgefertigten Plan zu verwenden. Um Arbeit zu sparen, wird aber oftmals versucht, den Kunden davon zu überzeugen, dass ein bestimmter Plan genau das richtige für ihn ist. Ein optimaler Plan kann immer nur in Rücksprache mit Ihnen selbst entstehen. Dafür muss übrigens immer ein Blick in Ihre Trainingsvergangenheit und auf Ihren aktuellen Leistungsstand geworfen werden. Wobei wir direkt beim nächsten Punkt wären.

# Unehrliche Körperanalysen

Viele Studios haben heutzutage moderne Körperfettwagen, die auf der Technik der Bioimpedanzanalyse basieren. Wenn Sie nur auf einer ganz kleinen Waage gemessen werden, sollten Sie meist von vornherein skeptisch sein. Diese sind meist nicht genau. Unabhängig davon bieten aber fast alle Waagen die Möglichkeit, gewisse Voreinstellungen, z.B. über den Gesamthabitus einer Person einzugeben. Oftmals werden Ergebnisse beschönigt, um z.B. bei einem Retest den Kunden bei Motivation zu halten (Kündigung vermeiden!) , wenn davon auszugehen ist, dass das Ergebnis eher mäßig ausfallen wird.

# Sie können Ihr bester Trainer sein

Letzten Endes gibt es niemanden, der Sie so gut kennt, wie Sie selbst. Nur Sie können genau einschätzen, wie Sie sich gerade fühlen. Um selbst effektiv Ihr Training steuern zu können, müssen Sie aber einige „Grundqualifikationen“ mit sich bringen:

- Sie müssen ehrlich zu sich selbst sein. Sie dürfen weder alles zu positiv, noch zu negativ sehen.
- Sie müssen sich selbst motivieren können. Das ist eigentlich der Hauptgrund, warum viele sich einen Personal Trainer nehmen - weil sie selbst den Hintern nicht hoch kriegen!
- Sie müssen bereit sein, sich etwas Fachwissen anzueignen. Ganz ohne Fachwissen geht es nicht. Wenn Sie selber viel wissen, können Sie Ihr eigenes Training viel besser bewerten.
- Denken Sie niemals, Sie könnten und wüssten alles! Selbst nach jahrelanger Erfahrung gibt es immer wieder etwas neues zu lernen und auszuprobieren.
- Übungskorrektur ist alleine kaum möglich. Fragen Sie hier öfter mal jemanden und geben Sie evtl. Anweisung, worauf er/sie achten soll.

# Fazit

Sein eigener Trainer zu sein hat viele Vorteile. Vor allem, wenn man sich das nötige Wissen aneignet. Wenn Sie sich mit der Thematik nicht selbst auseinander setzen wollen, das Training nur als Mittel zum Zweck sehen und sich lieber jemandem anvertrauen wollen, sollten Sie darauf achten, an den richtigen zu geraten. Denn bereits eine einfache Basis-Ausbildung reicht aus, um in der Sportbranche zu arbeiten. Sehr viele haben diese Ausbildung durchlaufen, identifizieren sich aber selbst kaum mit dem Sport und arbeiten trotzdem als Trainer. Dieses Wissen reicht aus, um völligen Neulingen grob den Weg zu weisen, stößt aber schnell an seine Grenzen, wenn es ins Detail geht. Sich ohne eigenes Wissen jemandem anzuvertrauen ist selten optimal, denn selbst eine A-Lizenz sagt nur aus, dass derjenige zu dem entsprechenden Zeitpunkt bestimmtes auswendig gelerntes Wissen parat hatte.

[cactus-poll id="11495"]