

DER PERSONAL TRAINER – GESUNDHEITSPFLEGE DER INDIVIDUELLEN ART.

Immer mehr Menschen im besten Alter leisten sich einen Personal Trainer. Die professionellen Gesundheitsberater betreuen ihre Schützlinge bei sportlichen Aktivitäten und stellen ihnen maßgeschneiderte Fitness- und Ernährungsprogramme zusammen.

Für die Karriere jahrzehntelang geschuftet, bei Gesundheit und Fitness ebenso lange geschludert – so lautet die nüchterne Erkenntnis vieler, für die das Ende ihrer beruflichen Laufbahn in Sicht kommt oder bereits Realität ist. Häufig erst jetzt bemerkt man, dass etwas nicht stimmt. Der eine hat Bluthochdruck, der andere leidet an mehr oder minder fortgeschrittener Arthrose.

**„AUCH IM FORTGESCHRITTENEN
ALTER IST DER KÖRPER NOCH
TRAINIERBAR“**

Konkret führen etwa Probleme beim Treppensteigen, chronische Rückenschmerzen oder ein ernstes Wörtchen des Arztes zu dem Gelöbnis, aktiv zu werden. Aber lässt sich an eingerosteten Gelenken, fortgeschrittenem Muskelschwund oder Kurzatmigkeit nach so langem „Nichtstun“ noch etwas verändern? Und wie soll man auf sich allein gestellt herausfinden, welche sportlichen Aktivitäten in dieser Lebensphase richtig und wichtig sind? Gerade im besten Alter sind wohl dosiertes Training und die genaue Kontrolle der Bewegungsabläufe enorm wichtig. Auch die Motivation fällt oft zunehmend schwer. Tatsächlich geben die meisten „Einzelkämpfer“ auf, wenn bei Gewichtsreduktion oder Schmerzfreiheit nicht schnell Erfolge zu sehen oder zu spüren sind.

Mit dem Personal Trainer auf Erfolgskurs.

Anders sieht es aus, wenn ein Profi das Training plant, kontrolliert und dem Trainierenden als Motivationskünstler zur Seite steht. „Auch im fortgeschrittenen Alter ist der Körper noch trainierbar“, stellt Marc Schulz klar, Diplom-Sportwissenschaftler und Personal Trainer. „Wenn sich nach individueller Anleitung dann positive Veränderungen zeigen, steigt auch die Motivation.“ Großer Vorteil eines persönlichen Gesundheitsberaters: Nicht nur die Trainingszeit ist frei wählbar, sondern auch der Trainingsstandort – am Arbeitsplatz, in den eigenen vier Wänden oder in der freien Natur. Selbst im Fitnessclub begleitet ein Personal Trainer seinen Schützling an den Geräten, und das aus gutem Grund. Denn hier schleifen sich erfahrungsgemäß selbst nach mehrfacher Vorführung der Übungen falsche Bewegungsabläufe ein. „Frauen gehen die Sache häufig zu wenig intensiv an, während Männer zu übermotiviertem Einsatz neigen“, weiß Fabian Schmidt zu berichten, seit acht Jahren als Personal Trainer aktiv. Neueinsteigern verordnen die Bewegungsprofis nach jedem Trainingstag einen Tag Pause. Was nicht heißt, dass dann Nichtstun angesagt wäre: „Auto stehen lassen, Treppen gehen, sich auch geistig fordern – vieles lässt sich aus eigener Kraft machen, wenn es um Gesundheit oder die Erhaltung erworbener sportlicher Fähigkeiten geht“, empfiehlt Personal Fitness Trainer Jens Halfmann seinen Schützlingen. Dank professioneller Betreuung durch Personal Trainer lassen sich ganz persönliche Fitnessziele realisieren – von allgemeiner Fitness über das Reha-Training bis hin zur

Marathonvorbereitung. BestAge-Schirmherr Rainer Speich zum Personal Trainer: „Nach meiner Erfahrung profitieren die Trainierenden, indem sie sich das vielfältige Wissen ihrer Trainer aneignen und danach leben“, erklärt er. „Mit diesem Wissen lässt es sich Tag für Tag bewusster arbeiten, um das Ziel, also Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden, zielgerichtet anzusteuern.“ ■



Marc Schulz

Dipl. Sportwissenschaftler und Personal Trainer Marc Schulz (34 Jahre) legt besonderen Wert auf die individuelle Betreuung seiner Kunden in deren jeweiliger Lebenssituation. Sein Motto „Ich mache Sie fit!“

Quelle: BestAge, 03/2008,
Auszug aus Seiten 18/19