

Magazin für  Fitness-Professionals

# Trainer

3  
2010

Witold Szmanda

**Titelstory**

Der Star-PT im  
Exklusiv-Interview



**Rückblick**

Das war die 25. Auflage  
der FIBO in Essen

**Abnehmen**

Trainingsplanerstellung  
für Übergewichtige

# Abnehmen – aber mit Verstand

## Individuelle Belastungsbereiche für mehr Motivation



Abnehmen – viele wollen es, doch nur wenige schaffen es, die lästigen Pfunde dauerhaft loszuwerden. Zwei entscheidende Faktoren, um dem Wunschgewicht näherzukommen, sind die richtige Motivation und ein gezieltes, individuell auf den Abnehmwilligen abgestimmtes Training.

**W**ie oft hören Trainer Aussagen und Formulierungen wie zum Beispiel: „Jetzt trainiere ich schon seit acht Wochen und es hat sich kaum etwas getan“, wenn sie es mit abnehmwilligen Sportlern zu tun haben? Da hat sich der Übergewichtige endlich dazu aufgerafft seine Pfunde loszuwerden, geht regelmäßig trainieren und doch bleibt ein sichtbarer Erfolg aus. Warum sich also weiter abmühen, wenn es ohnehin nichts nutzt? Ohne Frage ist die fehlende Motivation, vor allem am Anfang beim Abnehmen, eine der größten Hürden für das nötige und regelmäßige Quäntchen Bewegung.

Wie gehe ich als Trainer damit um? Zu den wichtigsten Fähigkeiten eines Übungsleiters gehört sicherlich ein gutes Einfühlungsvermögen. Jeder Mensch reagiert anders auf neue Anforderungen, also sollte man als Trainer ein gewisses Repertoire an Trainings- und Motivationsmethoden auf Lager haben. Dem einen reicht die Unterstützung durch gutes Zureden, andere brauchen den sprichwörtlichen „tritt in den Allerwertesten mitsamt dem rauen Umgangston einer amerikanischen Eliteinheit. Hier ist also viel Geschick gefragt, mit dem der Sportler letztlich zwar gefordert aber nicht überfordert wird.

### Regelmäßiges Training und Ernährungsumstellung

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Regelmäßigkeit des Trainings. Gerade für jemanden, der noch nie Sport getrieben hat oder nach langer Pausen wieder ins sportliche Geschehen einsteigt, müssen sich die Trainingseinheiten erst wieder im Tages- oder Wochenplan etablieren. Die Zahl der Ausreden, um nicht trainieren zu müssen, ist groß. Bei schlechtem Wetter, Stress auf der Arbeit oder einem guten Film im Fernsehen ist die heimische Couch meist verlockender als

die Sporttasche zu packen und mit seinem Coach zu trainieren.

In den meisten Abnehmprogrammen und Kursen sorgen strikte Regeln für die nötige Trainingsdisziplin. Wer zu viele Trainingseinheiten versäumt, muss das Programm verlassen. Das klingt zwar hart, ist aber oft die einzige sinnvolle Lösung, um die Sportler auch bei scheinbarem Misserfolg bei der Stange zu halten und an eine gewisses Maß an Disziplin zu gewöhnen.

Ohne die Kombination aus regelmäßiger sportlicher Betätigung und einer Ernährungsumstellung ist für die meisten Schwergewichte auch langfristig kein Erfolg in Sicht. Die Wirkungslosigkeit von sturen Diäten, die das Traumgewicht innerhalb kürzester Zeit versprechen, ist hinlänglich bekannt. Das richtige Maß an Bewegung gehört ohne Frage zu einer gesunden Lebensführung dazu. Wie aber findet man als Trainer das richtige Maß? Gerade bei Gruppenprogrammen, aber auch bei einer persönlichen Trainingsbetreuung, ist es nicht ganz unkompliziert, die passende Trainingsintensität für den jeweiligen Sportler zu bestimmen. Gerade im Bereich Gewichtsmanagement, bei dem die Abnehmwilligen meist mit großen unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen an den Start gehen, wäre es wenig sinnvoll, für jeden die gleiche Trainingsbelastung zu wählen. Das Bestimmen von Trainingsbereichen anhand von ungenauen und allgemeingültigen Faustformeln (zum Beispiel „220 minus Lebensalter“), hat in der modernen Trainingssteuerung nichts mehr zu suchen.

### Effizientes Training durch Leistungsdiagnostik

Generell bietet eine Leistungsdiagnostik gute Möglichkeiten, um auch XXL-Sportlern den Einstieg in ein gesundes und effizientes Fitnesstraining zu ermöglichen. Aber auch hier gibt es gehörige Unterschiede, die dem Trainer bewusst sein sollten. Eine der bekanntesten Methoden ist sicherlich die Laktaldiagnostik. Dabei wird dem Sportler während eines Belastungstests eine geringe Menge Blut entnommen, das anschließend auf den Laktatgehalt hin untersucht wird. Anhand sogenannter Schwellenmodelle können dann prozentual die Trainingsbereiche bestimmt werden. Da es jedoch mehr als 20 dieser Schwellenmodelle gibt, sollte sich der Trainer schon sehr gut mit der Thematik befassen haben, um seine Sportler nicht mit falschen Daten



Mit dem aeroscan lassen sich exakt die Bereiche festlegen, in denen der Sportler seinen Fettstoffwechsel optimal und vor allem nachhaltig trainieren kann

zu versorgen. Neben dem lästigen Blut-abnehmen hat der Laktatstest gerade für Sportler mit ein paar Pfunden zu viel auf den Hüften und auch für Sporteinsteiger zwei entscheidende Nachteile: der Sportler muss bis zur vollständigen Ausbelastung getestet werden und der optimale Fettverbrennungsbereich lässt sich höchstens grob abschätzen. Während eine Ausbelastung schon für normalgewichtige Sportler ein gewisses Risiko birgt, wäre die Beanspruchung für das Herz-Kreislaufsystem und die Gelenke bei sehr schweren Sportlern enorm.

Wer eine Gewichtsreduktion gezielt mit Sport unterstützen will, sollte vornehmlich in dem Belastungsbereich trainieren, in dem der Körper überwiegend Fett zur Energiebereitstellung nutzt. Eine neue sportwissenschaftliche Methode bietet seit kurzem die Möglichkeit, den Energiestoffwechsel individuell zu messen. Über eine Atemgasanalyse, den sogenannten aeroscan, lässt sich messen, bei welcher Belastung der Sportler noch Fett verbrennt und wann er bereits Kohlenhydrate zur Energiegewinnung nutzt. Damit lassen sich exakt die Bereiche festlegen, in denen der Sportler seinen Fettstoffwechsel optimal und vor allem nachhaltig trainieren kann. Ähnliche Methoden konnten bisher meist nur die maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max) ermitteln, von der aus dann prozentual Trainingsbereiche festgelegt wurden. Auch dazu war stets eine Ausbelastung des Sportlers notwendig. Beim aeroscan hingegen müssen sich die Sportler nicht vollkommen verausga-

ben, um individuelle Messwerte zu erhalten. Damit eignet sich dieser Fitnesstest eben nicht nur für hochtrainierte Profisportler, sondern auch für Sporteinsteiger, ältere oder übergewichtige Menschen. Das Blutabnehmen wie beim Laktatstest entfällt hierbei ebenso wie die Atemmaske, die bisher zur Atemgasanalyse eingesetzt werden musste. Der

Weitere Informationen zur Atemgasanalyse mit dem aeroscan gibt es im Internet unter [www.aerolution.de](http://www.aerolution.de)

Sportler atmet beim aeroscan während eines Belastungstests lediglich wenige Male durch ein Mundstück, kann sich ansonsten aber frei auf dem Ergometer seiner Wahl bewegen.

### Fazit

Anstatt also frei nach dem Motto „viel hilft viel“ zu trainieren und dabei hauptsächlich Kohlenhydrate zu verbrennen, können Trainingsbereiche ab sofort individuell und auf das jeweilige persönliche Ziel ausgerichtet ermittelt werden. Mit ein wenig Disziplin in Sachen Ernährung lassen sich so auch die erwünschten Erfolge beim Abnehmen erzielen. Das wiederum schlägt sich dann auch in der Motivation zum Sporttreiben nieder. Dann nämlich, wenn auf einmal doch die Pfunde schwinden und man nach ein paar Treppenstufen nicht mehr nach Atem ringt. □