

BKK-NL Business G&F Gesundheitscoaching

Immer mehr Menschen entdecken die Vorteile des Personal Trainings für sich, wenn es um ihre Fitness geht. Personal Trainer Carsten Mütze erklärt im Interview mit der BKK Gesundheit, worauf es dabei ankommt.

Immer mehr Menschen entdecken die Vorteile des Personal Trainings für sich, wenn es um ihre Fitness geht. Personal Trainer Carsten Mütze erklärt im Interview mit der BKK Gesundheit, worauf es dabei ankommt.

BKK Gesundheit: Herr Mütze, Sie sind seit Jahren Personal Trainer in Köln. Was ist Personal Training?

Carsten Mütze: Mein Personal Training setzt sich aus vier Säulen zusammen: Bewegung, Ernährung, Entspannung und mentale Fitness. Das kostenfreie Erstgespräch, in dem sich Klient und Trainer kennenlernen, beinhaltet bei mir einen Anamnese-Fragebogen um Ernährungsgewohnheiten, Medikamenteneinnahme und auch mögliche gesundheitliche Beschwerden abzufragen. Dieser und der Check-up (wie Herz-Kreislauf-Check, Kraft- und Ausdauerfähigkeit) im nächsten Schritt bilden die Basis für den Trainingsplan. Diese Daten und Ergebnisse werden für den Klienten in Form eines Eingangsuntersuchungsbogens dokumentiert, so dass er zum Re-Check, der nach drei Monaten stattfindet, selbst sehen kann, wie sich seine Werte verändert haben.

BKK Gesundheit: Wie setzt sich eine Trainingseinheit zusammen?

Carsten Mütze: Das ist individuell verschieden und hängt von der körperlichen Verfassung, der Sportart und der persönlichen Zielsetzung ab. Grundsätzlich trainiere ich immer Kraft und Ausdauer – je nach Ziel das eine mehr und das andere weniger. Zu jeder Trainingseinheit, die im Schnitt 90 Minuten dauert, gehören Warm-up und Cool-down. Nach der Anstrengung braucht der Körper Entspannung. Das kann eine kleine Massage sein oder das gemeinsame Stretching mit dem Trainer und zum Abschluss ein leckerer Smoothie, den ich für meinen Klienten zubereite.

BKK Gesundheit: Welche Rolle spielt die Ernährung beim Personal Training?

Carsten Mütze: Grundsätzlich ist die Ernährung natürlich wichtig. Die Veränderungsprozesse des Körpers, die während des Personal Trainings ablaufen, brauchen die richtige Ernährung. Die Nährstoffe, die der Körper benötigt, müssen ihm rechtzeitig zur Verfügung gestellt werden. Jeder Motor läuft am besten mit dem richtigen Treibstoffgemisch. Und: Personal Training bedeutet immer Veränderung. Nicht nur Bewegungsmuster werden verändert, sondern auch Ernährungsmuster.

BKK Gesundheit: Und wie sieht das mentale Training aus?

Carsten Mütze: Der Personal Trainer und sein Klient verbringen viel Zeit zusammen, viel mehr als ein Arzt und sein Patient. Es entsteht ein Vertrauensverhältnis, das sicherlich über den Sport hinausgeht. Bewegt man sich körperlich, kommen auch andere Sachen in Bewegung. Wir sprechen über Job, Privates, über das, was einen bewegt. Die Selbstwahrnehmung, die Fähigkeit, alles einmal aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, und auch das Erkennen der eigenen Stärken sind Bestandteile des mentalen Trainings. Dieses Training kann in das Fitness-Training integriert, aber auch isoliert gemacht werden. Wenn ich zum Beispiel merke, dass die Motivation für das Personal Training nicht von dem Klient selbst, sondern von außen kommt schauen wir gemeinsam hin und arbeiten mit an der Eigenmotivation. Fremdmotiviert nützt das Training nicht viel und nicht dauerhaft – der Klient fühlt sich nicht immer gut – und als Trainer kann ich sicher motivieren, doch die Entscheidung zur Veränderung muss der Klient getroffen haben.

BKK Gesundheit: Wie oft sollte das Personal Training stattfinden?

Carsten Mütze: Ein Mal pro Woche ist keinmal. Aber wenn Training im Sinne von Fortschritt, also eines Anpassungsprozesses des Körpers, verstanden wird, sind zwei besser drei Trainingseinheiten wöchentlich das Minimum.

BKK Gesundheit: Wer bucht einen Personal Trainer?

Carsten Mütze: Meine Klienten sind zum größten Teil Anfang bis Ende 40, haben 20 Jahre lang in ihre Karriere investiert und entdecken auf einmal: Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut, ich mache schnell schlapp, hab keine Ausdauer oder kann den Stress nicht kanalisieren, ich wiege zu viel und möchte abnehmen oder die Rückenprobleme in den Griff bekommen. Sie haben sich lange Zeit nicht um sich selbst und ihren Körper gekümmert und stecken sich nun ein sportliches Ziel.

BKK Gesundheit: Wie finde ich einen guten Personal Trainer?

Carsten Mütze: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Personal Trainer zu finden. Über Suchmaschinen im Internet beispielsweise. Auf verschiedenen Plattformen präsentieren sich Personal Trainer in Netzwerken, wie zum Beispiel auf www.personalfitness.de, www.premium-personal-trainer.de oder auch www.xing.com. Das Qualifikationsprofil des Trainers sollte stimmen, beispielsweise ein abgeschlossenes Sportstudium oder mehrere verschiedene Ausbildungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentales Training. Lebenserfahrung und eventuell die Berufserfahrung aus einem anderen Job sind ebenfalls wichtig. Auch die eigene Darstellung – ob Flyer oder im Internet – ist aussagekräftig.