

Beliebter Treff:  
das Fahrrad-  
ergometer

### Trainerkonzept

# Die beste Basis: Spaß

Keine Frage: Es hat Vorteile, Kunde in einem Fitness-Club zu sein, der nach dem „Trainerkonzept“ arbeitet. Hier eine Übersicht über die Grundlagen.



**Andreas Bredenkamp** studierte Germanistik, Sport und Pädagogik. 1986 gewann er den Deutschen Meistertitel im Bodybuilding. Nach seinem erfolgreichen Trainerkonzept betreuen mehr als tausend Fitnessclubs ihre Mitglieder.

**M**it dem Slogan „No pain, no gain“, motivieren sich die Sport-Profis, den Breitensportler schreckt die Vorstellung von regelmäßigem Fitness-training eher ab. Das Trainerkonzept hat deshalb den Wahlspruch „gain without

pain“ kreiert, denn Fitnessstraining ist keine Quälerei. Fitnessstraining ist vielmehr ein geplanter Prozess, der auf sportwissenschaftlichen Prinzipien beruht. Wer die wichtigsten Trainingsregeln kennt, erreicht seine Trainingsziele, und zwar ohne Schmerz und Plackerei. Die Hornhautbildung ist ein anschauliches Beispiel für den Trainingsprozess: Der Abrieb von Haut führt zur Bildung von Hornhaut, indem der Körper auf den Abrieb nicht nur mit einer Erneuerung der Haut (Kompensation), sondern mit einer Verstärkung der Haut zur Hornhaut

(Superkompensation) reagiert. Das Prinzip der Superkompensation ist die wichtigste Regel für die Leistungssteigerung im Fitnesstraining:

- ▷ Training führt zu Ermüdung.
- ▷ Der Körper erholt sich von der Belastung.
- ▷ Der Körper steigert seine Leistungsfähigkeit über das alte Maß hinaus.

Jede Leistungssteigerung nach dem Superkompensationsprinzip ist ein schmerzloser Anpassungsprozess. Er funktioniert, wenn die Trainingsbelastung in einem angemessenen Verhältnis zur Dauer der Erholung steht und die Belastung nicht zu gering, aber auch nicht zu hoch ist. Schließlich ist auch die Hornhautbildung schmerzlos. Erst Blasen als Folge einer zu hohen oder zu häufigen Belastung tun weh. Sie sind Zeichen einer Überlastung, auf die der Körper nicht mit Anpassung, sondern mit Heilung reagiert.

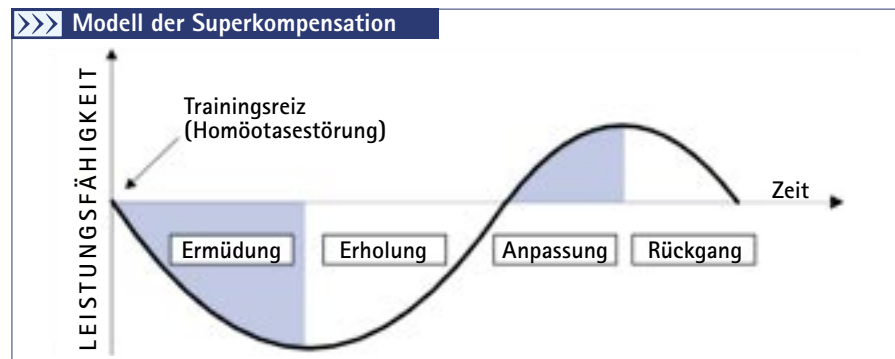
Die Leistungssteigerung nach dem Superkompensationsprinzip bedeutet eine Leistungssteigerung ohne Schmerzen und ohne Quälerei. Das wird an einem Beispiel aus der Trainingspraxis schnell deutlich, in dem ein weiteres Trainingsprinzip eingeführt wird:

**Das Prinzip der steigenden Belastung.**



Mit der Trainerin die Ziele abstecken

Dem Prinzip der steigenden Belastung zufolge ist es einem Fitnesssportler, der zum augenblicklichen Zeitpunkt beispielsweise zehn Wiederholungen mit 20 kg Gewicht in der Kniebeuge schafft, aufgrund der Superkompensation im nächsten Training möglich, elf Wiederholungen zu schaffen. Wenn das nächste Training am höchsten Punkt der Anpassung erfolgt - und das ist entscheidend -, erzielt der Sportler seine Leistungssteigerung um eine Wiederholung, nicht weil er



sich mehr angestrengt hat, sondern weil er durch sein planvolles Training leistungsfähiger geworden ist. Daraus folgt:

Wer in seinem Training die wichtigen Trainingsregeln berücksichtigt, verbessert seine Leistung nicht weil er sich von Training zu Training mehr anstrengt, sondern weil er von Training zu Training leistungsfähiger wird. Aufgrund seiner verbesserten Leistungsfähigkeit werden die höheren Trainingsbelastungen niemals zur „Quälerei“. Die durch die steigenden Trainingsbelastungen wachsende Leistungsfähigkeit aber schützt bei Belastungen im Alltag.

Die aufgeführten Beispiele zeigen deutlich, wie wichtig neben dem Erlernen der Trainingsübungen die Vermittlung der Trainingsregeln ist. Erst das Trainerkonzept hat neben dem Erlernen der Trainingsübungen die Vermittlung der Trainingsregeln als unbedingten Bestandteil in die Mitgliedereinweisung aufgenommen. Damit wissen die Mitglieder in Trainerkonzept-Fitnessclubs mehr als in herkömmlichen Sportstudios. Sie erlernen nicht nur die korrekte Ausführung der Trainingsübungen, sondern sie sind außerdem über die wichtigen Trainingsregeln informiert.

### Trainieren statt bewegen!

Ohne die Beachtung der Trainingsregeln wird aus „Gain without Pain“ schnell „Pain without gain“, denn Trainingsziele sind allein durch Fahrrad fahren oder Gewichte heben nicht zu erreichen. Dazu ein kurzes Beispiel:

Ein Fitnesssportler fährt vielleicht fünfmal die Woche eine Stunde auf dem Fahrradergometer. Aber was wird schon nach

kurzer Zeit passieren, wenn er regelmäßig fünfmal die Woche eine Stunde Fahrrad fährt? Ganz einfach: Sein Körper wird

sich an diese Belastung gewöhnen. Hat sich sein Körper an die Belastung jedoch erst einmal gewöhnt, und das geschieht schon innerhalb der ersten zwei bis drei Monate seiner Mitgliedschaft, kann er nun weiterhin zehn Jahre lang fünfmal die Woche Fahrrad fahren, Fortschritte wird er damit keine mehr erzielen.

**Eigenverantwortung: selbstständig durch Information**

### Modell für die Fitnessbranche

Das Trainerkonzept von Andreas Bredenkamp ist ein didaktisch-methodisches Informations- und Kommunikationsmodell für die Fitnessbranche, zu dem der Deutsche Sportstudioverband (DSSV) schreibt:

„Fakt ist, dass die reine Massenabfertigung [von Mitgliedern in Fitnessclubs] zu einer Durchschleusepraxis verkommt und damit den Fitnessmarkt kaputt macht. Reine Einzelbetreuung ist aber für den Großteil der interessierten Mitglieder zu teuer und damit nicht akzeptabel. Hier greift jetzt das Betreuungskonzept von Andreas Bredenkamp als qualifizierte Gruppenbetreuung und wie wir gehört haben, auch in den USA kommt man langsam zu dieser Erkenntnis. Nach Schätzungen des DSSV arbeiten heute in Deutschland, Österreich und der Schweiz weit über 1000 Fitnessanlagen nach den grundlegenden Ideen von Andreas Bredenkamp. Fakt ist auch, dass Bredenkamps Konzept sicherlich das einzige auf dem Markt befindliche Betreuungssystem darstellt, das über einen Zeitraum von 10 Jahren entwickelt, erprobt, getestet und immer wieder den Bedürfnissen der Studios und ihrer Kunden angepasst worden ist ...“

(Fitness Management International, Spezialausgabe für das Jahr 2000).

Mit anderen Worten: Ohne Beachtung der Trainingsregeln bewegt sich der Fitnesssportler im Fitnessclub, aber er trainiert nicht. All seine Bemühungen bleiben ohne messbare, spürbare und sichtbare Erfolge: „Pain without gain“! Sich abmühen ohne Resultate zu sehen aber ist sicher die häufigste Ursache für einen vorzeitigen Trainingsabbruch (auch wenn Gründe wie „keine Zeit“ vorgeschoben werden).

In Trainerkonzept-Fitnessclubs werden die Menschen nicht bewegt, hier werden sie trainiert. Als Neueinsteiger beginnen sie mit einer Trainingsbelastung, die unterhalb ihrer Alltagsbelastung liegt, um dann in kleinen Schritten und unter Berücksichtigung ausreichender Erholungspausen zu höheren Belastungen zu gelangen, die zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit im Kraft- und Ausdauerbereich führen. So erreichen die Fitness-Kunden ohne Risiken einen hohen Grad an Leistungsfähigkeit, der sie bei ihren Alltagsbelastungen effektiv vor Überlastung schützt. Und weil sie Fortschritte sehen, die in einem vernünftigen Verhältnis zum Aufwand stehen, bleibt ihre Motivation langfristig erhalten.

Üblicherweise werden den Kunden in Fitnessclubs Trainings- und Ernährungsprogramme geschrieben. In Trainerkonzept-Fitnessclubs dagegen ist die Information so umfassend, dass die Kunden ihre Gesundheit, ihre Fitness und ihr Wohl-

finden selbständig in die Hand nehmen können. Mit anderen Worten: In Trainerkonzept-Fitnessclubs erhalten die Kunden

### Umsetzung und Erfolg dokumentiert: der Trainingsplan

keine Trainingsprogramme und Diätpläne, sondern sie lernen die Grundlagen, auf denen Trainingsprogramme und Diätpläne beruhen. Man spricht nicht über Erbsen und Bohnen, sondern über Ei-

weiß, Fett und Kohlenhydrate. Denn wer die Trainingsübungen beherrscht und die wichtigsten Trainings- und Ernährungsregeln kennt, der ist in der Lage, sein persönliches Trainingsprogramm und seinen persönlichen Ernährungsplan eigenverantwortlich aufzustellen und seine Vorstellungen von einer guten Figur, von Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit selbständig umzusetzen:

Mehr Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmtheit in Sachen Fitness und Gesundheit – das ist eines der wesentlichen Ziele des Trainerkonzeptes.



Trainingsbelastung muss richtig dosiert sein

### Trainingregeln

Diese Trainingsregeln sollte man Ihnen gleich zu Beginn des Trainings innerhalb eines Einführungskurses in das Fitnesstraining vermittelt haben:

- ▷ Das richtige Verhältnis von Belastung und Erholung.
- ▷ Das richtige Verhältnis von Trainingsintensität und Trainingsumfang.
- ▷ Der zeitlich richtige Aufbau des Trainings.
- ▷ Das Prinzip der steigenden Belastung.

Ohne die Beachtung dieser wichtigen biologischen Regeln tritt ein Trainingserfolg nicht ein und eventuell sogar Überlastungsschäden auf. Wenn Ihnen diese Regeln nicht erklärt wurden, dann war die Einweisung unzureichend. Bemängeln Sie das!

Informieren Sie sich zum Thema Einweisung in das Fitnesstraining gern umfassender auf der Homepage [www.bredenkamp.de](http://www.bredenkamp.de)

### Neue Wege für mehr Information!

Ein hoher Anspruch macht neue methodische Wege notwendig. Die in den herkömmlichen Fitnessclubs üblichen Einzeleinweisungen konnten dem hohen Anspruch nicht gerecht werden, da sie zu Lasten der Mitglieder gehen. Entweder fehlt der Trainer aufgrund viel zu vieler Einzeleinweisungen viel zu häufig auf der Trainingsfläche oder aber bei der Einweisung der Neukunden werden aus Zeitmangel viel zu viele wichtige Informationen nicht gegeben.

Zehn Stunden Einweisung sind nötig, um dem Neueinsteiger nicht nur die Trainingsübungen, sondern auch die Trainingsregeln, das Schreiben eines Trainingsprogrammes, das Protokollieren des Trainings und die wichtigsten Regeln der Ernährung zu vermitteln. In Einzelgesprächen bedeuten zehn Stunden Trainingseinweisung bei 50 Neumitgliedern aber bereits 500 Arbeitsstunden und das ist schon aus rein betriebswirtschaftlichen Gründen nicht zu leisten. Deshalb beschreitet das Trainerkonzept

exklusiv neue methodische Wege bei der Trainingseinweisung der Neumitglieder. Nur in Fitnessclubs, die nach den Ideen des Trainerkonzeptes ihre Mitglieder betreuen, wird dem Neukunden ein Einführungskurs in das Fitnesstraining geboten, in dem alle Neueinsteiger eines Monats gemeinsam eine umfassende Einweisung in ein Fitnesstraining erhalten. Dieser Einführungskurs umfasst zehn Lektionen, die an vier bis sechs Terminen durchgeführt werden. In diesem Kurs erlernen Neueinsteiger die Handhabung der Geräte, die korrekte Durchführung der Übungen und die wichtigsten Trainings- und Ernährungsregeln. Darüber hinaus erfahren sie, wie man ein Trainingsprogramm schreibt und ein Trainingsprotokoll führt.

### Für Neueinsteiger: Einweisung in zehn Lektionen

### Dokumentierter Trainingserfolg!

Der Trainingsprozess beginnt, wenn die Neueinsteiger die Trainingsübungen beherrschen. Das Beherrschen der Übungen im Fitnessclub ist also nicht mehr als die Voraussetzung für das Training. Die eigentliche Aufgabe des Trainers besteht



darin, die Mitglieder bei der Umsetzung der Trainingsregeln zu unterstützen und damit Verbesserungen der Leistungsfähigkeit seiner Kunden zu gewährleisten. Er beschäftigt sich mit Fragen wie:

- ▷ Halten die Kunden im Verhältnis zu ihrer Trainingsintensität die entsprechenden Erholungspausen zwischen den Trainingstagen ein?
- ▷ Sind seine Kunden in der Lage, ihre Trainingsbelastungen angemessen zu dosieren und von Training zu Training zu steigern?
- ▷ Trainieren seine Kunden für das von ihnen angestrebte Trainingsziel im richtigen Belastungsbereich und unter Einsatz der geeigneten Trainingsmittel?

Jede einzelne dieser Fragen ist nur zu klären, wenn der Kunde ein Trainingsprotokoll führt. Ein Training ohne Trainingsprotokoll erlaubt dem Trainer einzig und allein Aussagen über die Qualität der Übungsausführung, aber keinerlei Aussagen über die Entwicklung der Leistungsfähigkeit. Wer sein Training nicht auf einem Trainingsplan protokolliert, hebt im wahrsten Sinne des Wortes planlos Gewichte und fährt planlos Fahrrad. Denn Training ist ein planvoller Prozess, der auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen beruht, deren praktische Umsetzung auf einem Trainingsplan dokumentiert wird. Damit ist der Prozentsatz an Mitgliedern, die langfristig einen Trainingsplan (-protokoll) führen, ein sicherer Hinweis auf einen hohen Informationsstand der Kunden und eine gute Mitgliederbetreuung. Trainerkonzept-Fitnessclubs zeichnen sich dadurch aus, dass zwischen 70 und 90 Prozent der Kunden ihr Training auf einem Trainingsplan protokollieren und auf diese Weise ihren Trainingserfolg schwarz auf weiß dokumentieren. (70 bis 90 Prozent



Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz

ist ein hervorragendes Ergebnis, da nicht jeder Kunde in einem Fitnessclub die Verbesserung seiner körperlichen Fitness als vorrangiges Ziel hat.)

Voraussetzung für ein möglichst lebenslanges Fitnesstraining ist nicht nur der Erfolg im Training, sondern auch der Spaß an der Sache. Und gerade hier zeichnen sich die Trainerkonzept-Fitnessclubs aus. Aufgrund der umfassenden Information, die der Trainer seinen Kunden in Kursform vermittelt, trainieren die Kunden eigenverantwortlicher und kommunizieren miteinander. Langjährige Kunden in Trainerkonzept-Fitnessclubs verfügen über so viel Wissen, dass sie Neukunden ebenfalls unterstützen können. (Eine Situation übrigens, wie sie überall sonst im Sportbereich üblich ist und schon immer üblich war.)

Der Trainer ist nun nicht mehr die einzige Anlaufstelle für die Fragen seiner Kunden – eine Position, in der ein kleines Trainerteam, das mehreren hundert oder

sogar tausend Kunden mit ihren Fragen gegenübersteht, sowieso nur scheitern kann – ,sondern er lenkt und leitet die Trainings- und Ernährungsdiskussionen seiner Kunden in Richtung der gewünschten Ergebnisse.

Mehr Eigenverantwortung und Selbstbestimmtheit durch mehr Information und mehr Kommunikation im Fitnessclub sorgt für Dynamik auf der Trainingsfläche und ist die beste Basis für viel Freude am Training und damit für ein lebenslanges Fitnesstraining – und das ist das Ziel des Trainerkonzeptes.

### Position des Trainerkonzeptes zu medizinischen Fragen!

„Früher orientierte sich das Fitnesstraining am Leistungssport, heute an der Rehabilitation. Man ist von einem Extrem in das andere gefallen“, so beschrieb Professor Dr. Elke Zimmermann, Sportmedizinerin an der Universität Bielefeld, einmal die Situation. Aber was für Leistungssportler gut ist, ist nicht automatisch auch für den Fitnesssportler gut. Genauso wenig ist für den Fitnesssportler das geeignet, was für einen Patienten in der Rehabilitation geeignet ist. Für einen Fitnesssportler ist nur das passend, was für einen Fitnesssportler passend ist. Der Fitnesssportler ist die vorrangige Zielgruppe in einem Fitnessclub. Ist einem Fitnessclub außerdem ein Bereich „Rehabilitation“ angegliedert, muss dieser betriebswirtschaftlich unabhängig funktionieren. Andernfalls ist das Risiko groß, dass die Betreuung der Mehrheit Aufmerksamkeit entzogen wird, um für wenige eine Leistung zu erbringen, die im Rahmen eines Fitnessclubs nicht

erbracht werden kann. Die Vorstellung, die Betreuung der Fitnesssportler könne „nebenherlaufen“, ist falsch. Neben dem Spitzensport und der Medizin gibt es einen Bereich mit einem völlig eigenständigen Anforderungsprofil: Der präventive Fitnesssport. Für diesen Bereich brauchen wir keine Physiotherapeuten und keine Ärzte, sondern Fitnesstrainer. Medizinische Fragen dagegen beantworteten Mediziner. Sie gehören nicht in die Kompetenz des Fitnesstrainers. Gesundheitsuntersuchungen wird der Fitnesstrainer seinen Kunden im Rahmen seines Einführungskurses zwar empfehlen – insbesondere Kunden, die das 35te Lebensjahr überschritten und schon länger als zwei Jahre keinen Sport mehr betrieben haben – ,durchführen wird die Untersuchungen aber der Arzt, wo notwendig, im Rahmen der individuellen Gesundheitsleistungen. Er wird seinem Patienten die erforderlichen Informationen zum persönlichen Risikofaktorenprofil mit auf

Vom Arzt  
getestet:  
das persönliche  
Risiko

den Weg geben, so dass Fitnesstrainer und Kunde sie gemeinsam in ihre Trainingsplanung mit einbeziehen können. In Grenzfällen ist mit Einverständnis und auf Wunsch des Patienten oder Fitnesskunden eine interdisziplinäre Trainingsplanung unter Einbeziehung des Arztes der beste Weg für optimale Ergebnisse.

Bei steigendem Trainingsniveau wächst allerdings auch ein Patient aus seinem Trainingsprogramm heraus wie aus einem zu eng gewordenen Schuh. Veränderungen der Trainingsplanung sollten deshalb in regelmäßigen Abständen mit dem behandelnden Arzt abgesprochen und dem gesundheitlichen Befinden angepasst werden. ■