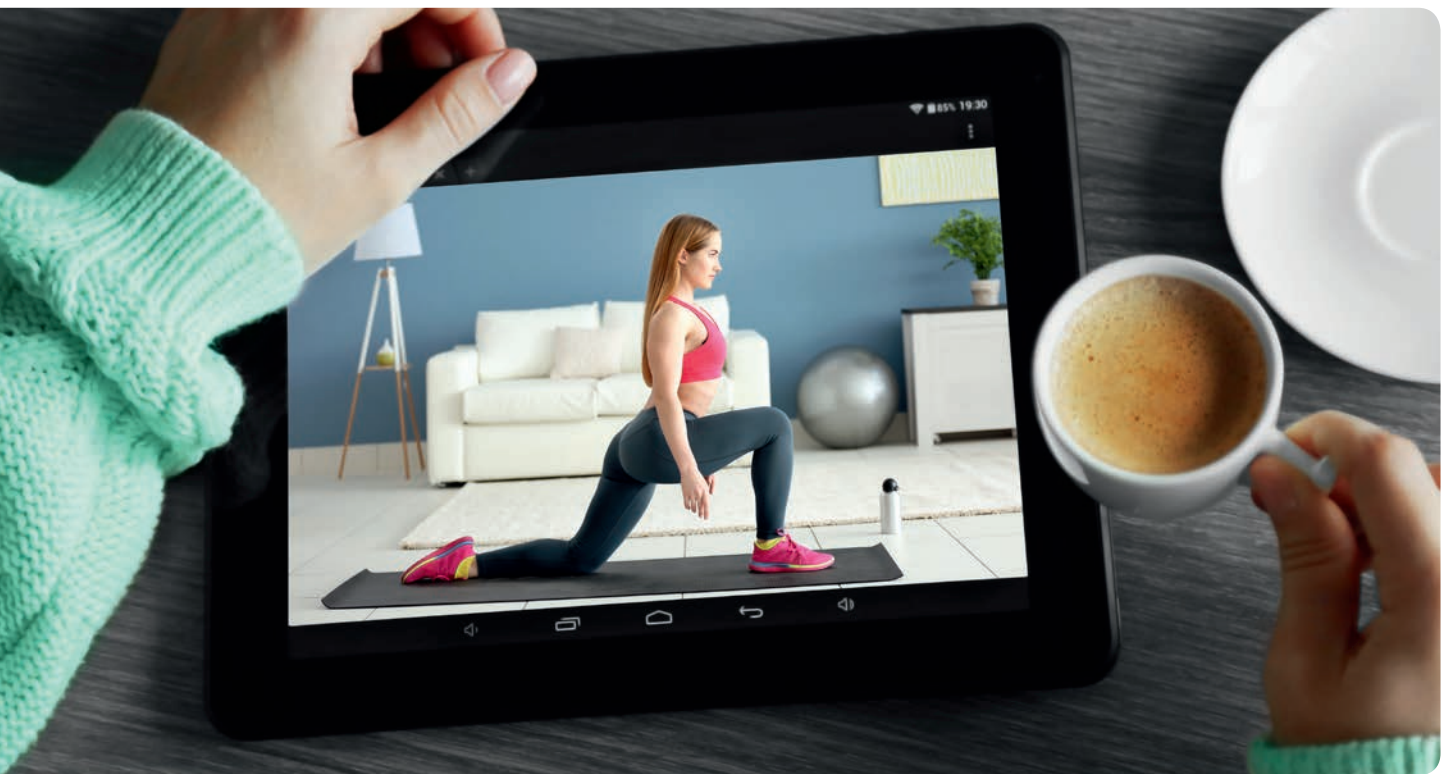


# Was mache ich „morgen“?

## Personal Trainer im fortgeschrittenen Alter

Personal Training boomt und viele qualifizierte Personal Trainer sind sehr erfolgreich im Markt tätig. Mich als „alte“ Trainerin (47 Jahre) beschäftigen aber die Fragen: Was mache ich später? Wie lange kann und möchte ich noch Leute authentisch motivieren?



**N**atürlich belaste ich mich im Personal Training körperlich wenig, die Zeit bis zur Rente erscheint noch lang, aber ich treffe immer mehr Kolleginnen und Kollegen, die sich diese Fragen stellen. Für mich stellt sich die Situation wie folgt dar: Je älter ein Trainer ist, desto qualifizierter wird er auf die Bedürfnisse seiner Kunden eingehen können. Die Erfahrungen und Fortbildungen, an denen wir Jahr für Jahr „wachsen“, können wir lange und hilfreich an unsere Kunden weitervermitteln. Dennoch bleibt die Frage, wie die Umsetzung aussehen wird, wenn wir uns der höheren Altersklasse nähern. Wollen wir Motivator für körperliche Leistungsgrenzen oder lieber Berater für das Verstehen des Körpers und seiner alltagsrelevanten Bewegungsumsetzung sein?

### Zielgruppe: Menschen mit Beschwerden

Das Schulen des Körperverständnisses scheint ein Gebiet zu sein, das eine solche Betreuung benötigen könnte. Ein Link zwischen Therapie und Sport. Ein Coaching, eine Beratung für Kunden mit idiopathischen Schmerzen, dauerhaften Verspannungen, Schonhaltungen etc., Menschen, die den Schritt in ein körpergerechtes Training vorerst nicht wagen. Eine sehr große Zielgruppe, die wir adäquat schulen können, ihren Körper zu verstehen, eventuelle Schmerzproblematiken aktiv zu erarbeiten und Bewegungsabläufe zu finden, die dauerhaft Linderung verschaffen. Eine Möglichkeit, im betrieblichen Gesundheitsmanagement effektive Firmenbetreuungen zu erschaffen, ohne zwangsweise unseren Körper sportlich belasten zu müssen.

Foto: djdfds fjods fu9rmd gueru t0werivfsguergtt8t3q

### Individuelle Bewegungsabläufe erarbeiten

Unsere Aufgabe in Zukunft könnte es sein, die funktionellen körperlichen Bewegungsabläufe individuell zu erarbeiten. Das Prinzip von „Form follows function“ an den Endverbraucher weiterzuvermitteln. Die Form stellt sich nach meiner Erfahrung im Körper nur so weit ein, wie es erforderlich scheint. Nutzen wir einen Sektor nicht, verkümmert er, ein anderer Sektor wird meist überbelastet. Die Folge: Das körpereigene System verfällt in Dysfunktionen und Degenerationen, die sich Endverbraucher meist nicht erklären können. Wir sind diejenigen, die dieses System in all seinen Facetten erkennen und es mit leicht umsetzbaren Bewegungen fördern und erhalten können. Den Alltag mit kleinen Zusatzaufgaben bestücken, die so effektive Erfolge und neue Lebensqualität erzielen können.

### Lebenserfahrung als Wettbewerbsvorteil

Das „Reifen“ im Fitness- und Gesundheitssport ermöglicht uns eine erfahrene, ganzheitliche Betreuung von Kunden mit Schmerzproblematiken sowie der älteren Generation, die ein mehr oder weniger verzweigtes Netzwerk der körperlichen Degeneration einbringen (Abb. 1) und gerne von Menschen betreut werden, die eine gewisse Lebenserfahrung und Reife aufweisen.

Der Fokus liegt auf einer schnellstmöglichen Erarbeitung positiver Bewegungsmomente („Plusmomente“). Diese

#### Das Konzept „Fascial Coach“ erarbeitet u. a.:

- **Plusmomente :**

- Schmerzproblematik herausarbeiten
- Region, Bewegungsfeedback, Schmerzverlauf, Schmerzumstände ...

- **Form follows function:**

- Körperanalyse zur Neuorientierung
- Körperhaltung, Gangbild, Gelenkpositionierung bei unterschiedlichen Bewegungsabläufen ...

- **Qualitätssicherung:**

- Hintergründe
- Alltagsabläufe, Ess- und Trinkverhalten, Medikationen, Stressverhalten ...

bauen neues Vertrauen in den eigenen Körper auf und motivieren die Kunden, sich mehr und qualitativ hochwertiger zu bewegen. Sie lassen sich über fasziale und myofasziale Strukturen meist sehr gut hervorrufen. In diesen Strukturen befinden sich unumstritten unendlich viele Schmerzrezeptoren, die durch Dysfunktionen (z.B. Verdichtungen oder Viskositätsveränderungen) des kollagenen Bindegewebes aktiviert werden. Wir können diese Rezeptoren mit faszialen Übungsstrategien (hier ist nicht nur das Foamrolling gemeint!) gut erreichen und die Gewebestruktur positiv beeinflussen. ►

ANZEIGE DGBB  
1/2 Quer



**Analysieren des Schmerzschemas:**  
Bewegungstest der bewegungsführenden Gelenke / myofaszialen Leitbahnen mit festen Hands On!



**Sondieren der individuellen Übung:**  
Im Beispiel eine Traktionsübung, sensorisch schwingend mit leichtem, faszialem Druckmoment auf die oberfl. Armlinien!



**Umsetzung der Übung durch den Kunden:**  
Anweisen der Übung mit Durchführung und Aufzeichnung!  
  
(gute Nachvollziehbarkeit @home!)

### Dysfunktionen beheben

Wenn wir das „Form follows function“-Prinzip umsetzen möchten, sollten wir die Funktionen des aktiven und passiven Bewegungsapparates genau kennen und eventuelle Dysfunktionen mit möglichst alltagsnahen, leicht umsetzbaren Übungen beheben. Die Kunden sollten aufgeklärt werden, warum welche Funktion für welche Region richtig

armut oder überhöhte Belastungsparameter hervorrufen. Dies gibt dem Kunden die Möglichkeit, sich und den eigenen Alltag besser zu beobachten und zu bewerten. Umsetzbare Lösungen zu problematischen Situationen im Bewegungssektor erkennen die Kunden oft schon selbst, wenn sie erst einmal die Situation wahrgenommen und ihren Körper verstanden haben. Wir können hier motivierend mit Tipps und Tricks zur Seite stehen.



Die aus den „Plusmomenten“ resultierenden schmerzreduzierenden Übungen gelten als „Hausaufgabe“. Hierzu ein Beispiel zur sehr effizienten Tonussenkung und sensorischen Verfeinerung der Schulter-Nacken-Region z.B. bei „frozen sholder“, Supraspinatus-/Bizepssehnen-syndrom oder Nackenverspannungen:

Netzwerk der Degeneration: Fettgedruckte Pfeile können Trainer mit Coaching/Training positiv beeinflussen

In der Umsetzung übt die Kundin mäßigen Druck auf einen festen Gymnastikball aus, während sie eine 4 kg schwere Kettlebell leicht schwingend bewegt und in der Pendelbewegung die Belastungsposition am Ball wechselt – eine Übungskombination aus Traktion und Release und Koordination für die Schulter- und Nackenmuskulatur.

und wichtig ist. Den Körper verstehen schafft Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und wirkt der Schmerzproblematik aktiv entgegen. Hier sei ausdrücklich hinzugefügt, dass wir keine medizinische Diagnostik durchführen, sondern im Rahmen unserer Qualifikation Bewegungsabläufe neu organisieren. Eine medizinische Diagnostik und notwendige Therapien sollten die Kunden auf jeden Fall vor Trainingsbeginn durchführen lassen.

Momentan kann ich mir nicht vorstellen, mich irgendwann nicht mehr beruflich bewegen zu müssen oder meine motivierende Art zu verlernen. Aber die Sicherheit, meinen Beruf bis ins hohe Alter authentisch ausführen zu können und Menschen zu bewegen, egal wo, mit viel oder eben weniger sportlichen Eigenbelastungen, entspannt mich.

### Körperwahrnehmung und -verständnis fördern

Die Qualitätssicherung dient letztendlich dazu, Situationen zu erkennen, die eine Schonhaltung, eine Bewegungs-



**Nici Mende** | TÜV-zertifizierte Personal Trainerin, Dipl.-Trainerin med. Fitness, Adv. Trainerin Fascial Fitness. Die Autorin ist Ausbilderin beim GluckerKolleg Stuttgart, Konzeptentwicklerin von „Fascial Coach“ und „Faszienfitness für Senioren“ und arbeitet u.a. als freie Referentin für die Fascial Fitness Association. | [www.fascial-coach.de](http://www.fascial-coach.de)