

Lust auf Fitnesshäppchen

► Mobilisiert?

Wir sind eine steife Gesellschaft. Nehmen Sie die Hände mit gestreckten Armen hinter dem Rücken zusammen oder knicken Sie das Becken vor und zurück. Können viele nicht mehr. Alles eingerostet vom Sitzen.

Wie stellen Sie Erfolge fest?

Viele spüren den Erfolg tagtäglich. Beim Treppensteigen oder Fahrradfahren. Ich baue auch immer wieder Fitness-tests ein.

Ein Beispiel bitte!

An die Wand stellen. Runterrutschen, bis die Knie fast im 90-Grad-Winkel sind. Ausharren. Schafft man weniger als 30 Sekunden: keine Kraft. 30–60 Sekunden: schon besser. Über 90 Sekunden: exzellent.

Der Klient und seine Gesundheit hängen dann an Ihrem Tropf?

Nein. Meist komme ich über sechs Wochen hinweg zweimal die Woche. Dann hat mein Klient so viel gelernt, dass er allein weitermachen kann. Nach einem halben Jahr trifft man sich wieder und passt das Trainingsprogramm an die Fitness an.

Gibt es da einen Unterschied zwischen Männern und Frauen?

Frauen haben ein anderes Gefühl für ihren Körper. Sie spüren jede kleine Veränderung, betrachten sich auch häufiger im Spiegel. Während Frauen ihre Motivation aus den Gefühlen „stärkeres Selbstbewusstsein“, „positive Ausstrahlung“ ziehen, interessieren sich Männer mehr für die Erfolge: „Wie viele Kilos habe ich mit der Beinpresse weggedrückt?“ Frauen sind schneller bereit, etwas gegen Übergewicht oder schlaffe Muskulatur zu tun. Männer engagieren einen Personal Trainer oft erst dann, wenn durch einen Bandscheibenvorfall die Schmerzgrenze erreicht ist.

Neue Studien zeigen: Schon kleine Fitnesshäppchen helfen. Wozu raten Sie?

Jede Treppe benutzen. Mit dem Rad in die Arbeit fahren. Beim Zähneputzen immer wieder in den Zehenstand, das aktiviert die Muskelpumpe und kräftigt die Waden. Zwischendurch immer



CINDY CRAWFORD, 36: Gymnastik unter professioneller Anleitung

wieder Po und Bauch anspannen. Beim Telefonieren aufstehen und den vorderen Oberschenkelmuskel dehnen, indem man die Ferse zum Gesäß zieht und die Spannung 20 Sekunden hält. Im Türrahmen gegen die Hängeschultern – eine Volkskrankheit – angehen: Brustmuskel dehnen, indem man den Unterarm rechtwinklig auflegt und den ganzen Körper in die Gegenrichtung dreht.

Studien zeigen auch: Fernsehen macht dick.

Nicht, wenn man die Hälfte der Zeit dazu nutzt, sich zu bewegen. Auf dem Hometrainer, mit Gymnastikbändern, auf dem Minitrampolin oder mit dem guten alten Springseil.

Sie bauen ein deutschlandweites Personal-Trainer-Netz auf. Was kostet eigentlich eine Stunde?

Uns gibt's ab 70 Euro.

INTERVIEW: MARION GRILLPARZER

INTERNET-ADRESSEN

■ **PERSONAL TRAINER** in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.personal-trainer-network.de
www.personalfitness.de
www.0049fitness.de
www.qpt-personaltraining.de
 Adressen von Trainern, die nach der Methode unserer Interviewpartnerin Sandra Gutheil arbeiten, erhalten Sie per E-Mail von S.Gutheil@web.de