

Trainings-Manual für „schwere Fälle“

Personal Training bei BMI 30 plus



Folgend möchte ich aufzeigen, welche Kommunikation und Maßnahmen aus meiner langjährigen Erfahrung als Personal Trainer wichtig sind, um auch bei schweren Fällen im Segment Übergewicht, erfolgreich zu sein.

Als schwere Fälle sehe ich den Bereich mit einem BMI von weit über 30 an. Also Menschen, die über 30, 40 oder mehr kg abnehmen wollen. Trotz der Gemeinsamkeit des Übergewichts aller Abnehmwilligen ist jeder Mensch individuell zu betrachten und zu behandeln. Eine individuelle Arbeitsweise ist die Kernkompetenz eines jeden Personal Trainers. Nicht unerwähnt soll bleiben, dass es sich hier um einige Vorschläge handelt, die keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit oder umfassende Vollständigkeit erheben.

Kommunikation

Selbst wenn Training und Ernährung die Hauptwerkzeuge sind, um Klienten zum Abnehmen zu bewegen, brauchen diese einen geeigneten Impuls um wirksam werden zu können. Dieser heißt Kommunikation. Alles braucht Kommunikation und folgend Motivation, um die Werkzeuge an ihren Bestimmungsort zu transportieren. In vielen stark Übergewichtigen steckt oft eine hohe Sensibilität und eine mehr oder weniger lange Leidensgeschichte. Diese zu kennen ist von großem Vorteil bei einem längeren Coaching. Deshalb, weil nur eine empathische mitfühlende Behandlung eine gute und feste Beziehungsebene zwischen Klient und Trainer herstellt. Warum sollten sich uns

sonst die Klienten bei der Vielzahl der Angebote auf dem Abnehmmarkt anvertrauen? Es ist Vertrauen, sie wollen sich einem Menschen anvertrauen, weil sie unterbewusst wissen, dass daraus ihr eigenes Selbstvertrauen wachsen kann. Gibt es keine gute Beziehungsebene, ist auf der Sachebene selbst das schärfste Trainings- und Ernährungswerkzeug stumpf. Auch dann, wenn es das Beste, innovativste und wissenschaftlich fundierteste Training ist.

Leitfaden

› Umfassendes Eingangsgespräch führen, mentale Eingangsanalyse mit Frageleitfaden erarbeiten (Vorbereitung). Dabei Fragen mit warum, wieso, weshalb vermeiden, weil diese Rechtfertigungsdruck und >>>>

Unbehagen erzeugen. Offene Fragen stellen, die nicht ausschließlich mit ja oder nein zu beantworten sind. Notizen machen.

- › Geeignete Fragen sind z.B. „wie und an welcher Stelle kann sie ihr Personal Trainer am besten unterstützen?“ oder „wie wollen sie sich am Ziel fühlen?“ „was oder wer sollte sie daran hindern?“
- › Wohlfühlatmosphäre für den Klienten erzeugen, ihn an Erfolgserlebnisse erinnern die er vielleicht beim Abnehmen schon hatte.
- › Genaue Ist-Soll Analyse vornehmen, realistisches Zeitfenster wählen hilft Enttäuschungen zu vermeiden, z. B. sind 3 kg Gewichtsverlust im Monat 36 kg im Jahr!
- › Eine Zukunftsvision herstellen, mit dem Klienten imaginäre, zukünftige Dinge ausmalen die mit starkem Übergewicht unmöglich sind. („es gibt keinen passenden Taucheranzug für mich“) „Visualisieren“!
- › Die Vorlieben und Bedürfnisse und Abneigungen des Klienten kennenlernen.
- › Besser reden lassen als selbst sprechen, bedeutet mehr Information bekommen und zeigt Wertschätzung. Ausreden lassen!
- › Feedback einholen „habe ich sie richtig verstanden?“
- › Im Trainingsverlauf loben, und den Klienten selbst die Analyse der eigenen Maßnahmen vornehmen lassen.
- › Rollenspiel: Ich bin jetzt der Übergewichtige und Sie sind der Trainer, „was würden Sie mir jetzt empfehlen?“
- › Generell gilt, lösungs- und ressourcenorientiert anstatt problemorientiert kommunizieren.
- › Keinen belehrenden, wertenden oder drohenden Ton in der Kommunikation!
- › Kontakt auch außerhalb der Trainingsstunde anbieten, Telefonate, e-Mails, SMS.

Training

Training ist ein progressiver Prozess vom Leichten zum Schweren, den wir nur in der Reihenfolge initiieren sollten! Insbesondere bei Schwerstübergewichtigen ist es wichtig, sich auf das aktuell Machbare zu konzentrieren. Die eigenen Vorlieben oder Überzeugungen des Trainers spielen dabei zunächst eine untergeordnete Rolle.

Ist der Klient beispielsweise wasserscheu und hat eine wie auch immer geartete Abneigung, ist es kontraproduktiv ihn zum Schwimmen zu zwingen, auch wenn es ideal erscheint. Es ist ja nicht von Nutzen, wenn das Training gut und wirksam ist aber auf Grund angesprochener Abneigung nicht



Immer Trainingsinhalte aussuchen, die Klienten derzeit beherrschen, anstatt Übungen machen zu lassen, die nicht wirklich gelingen

Bilder in diesem Artikel: Shutterstock

selbstständig durchgeführt wird. Die ausgewählte, ausdauernde Bewegungsform muss ja über einen längeren Zeitraum durchgehalten werden können.

Ein Programm zum Abnehmen sollte immer Kraft- und Ausdauerelemente beinhalten. Krafttraining führt zu einem Substanzzuwachs an Muskulatur, der Grundumsatz erhöht sich und damit die Verbrennungskapazität. Krafttraining ist somit ein fast alternativloser Bestandteil eines Abnehmensprogramms.

Hier ist Variabilität gefragt, die sich auch in dem selbständigen Trainingsplan für den Klienten widerspiegeln sollte.

Checkpoints

- › Es ist immer das Training des Klienten! – auf eigene Ego-, Erwartungs- und Anspruchskontrolle achten!
- › Fordern außerhalb der Komfortzone wichtig, dennoch vorsichtig dosieren, in intensives Training langsam hineingleiten, Feedback einholen.
- › Vor jedem Training ein gedankliches Warm Up durchführen, Gesamtverfassung am Trainingstag hinterfragen, Trainingszeit

muss zum Biorhythmus der Klientin oder des Klienten passen.

- › Neben dem eigentlichen Training vor allem Bewegungsumfangserweiterung in den Alltag integrieren, beispielsweise keine Rolltreppen und Fahrstühle benutzen, bewusst mehr Wege zu Fuß gehen, Fahrrad anstatt Auto.
- › Evtl. mit Schrittzähler arbeiten.
- › Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining anbieten.
- › Walken zu Beginn, später mit Zusatzgewichten, Gewichtsweste und/oder Kraftübungen in Abhängigkeit zum Puls, nicht Joggen.
- › Beim Krafttraining an Geräten große Muskelgruppen bevorzugen, hypertrophieorientiert.
- › Übungen mit dem eigenen Körpergewicht später mit einbauen.
- › Immer Trainingsinhalte wählen, die der Klient derzeit kann, anstatt wiederholt Übungen zu wählen die er nicht kann. Positives Feedback geben, Frustration beim Klienten vermeiden!
- › Regelmäßig Leistungsverbesserung aufzeigen, engmaschige kleine Zwischenziele setzen.

- › Spontan Trainingsroutinen durchbrechen, z. B. Kletterpark oder Ruderboot für Trainingsstunde mieten.
- › Selbstständiges Training des Klienten, besser morgens durchführen als in den Abend „schieben“!

Ernährung

Es heißt, Du bist was Du isst! Übergewicht ist im Wesentlichen die Summe von vielen kleinen Fehlentscheidungen. Diese gilt es, mit vielen kleinen richtigen Entscheidungen langsam zurückzubilden. Ernährungsberatung ist nicht das starre Festhalten an speziellen Diätformen oder Ernährungsplänen. Monodiäten, Kalorienzählen, bis hin zu Hungerperioden, die den Stoffwechsel verlangsamen etc. sind oft Maßnahmen, die bereits vormals bei Klienten in die Sackgasse führten.

Ernährungsberatung ist situative Instinktschulung und Verhaltensoptimierung. Auch hier, ähnlich wie bei den Trainingsmaßnahmen, sind bei der Ernährung die Bedürfnisse und Vorlieben des Klienten mit zu berücksichtigen. Jede Ernährungsform sollte so ausgewogen sein, dass sie dem Klienten entspricht und so eine Nachhaltigkeit möglich macht. Zum Beispiel einem Fisch- und Fleischliebhaber eine vegane Ernährung aufzuzwingen, wird Erfolge nur von kurzer Dauer produzieren.

Wahlmöglichkeiten und Alternativen aufzeigen heißt, dass der Klient lernt die Verantwortung zu übernehmen in jeder Situation, an jedem Ort, zu jeder Zeit die beste Lösung zu wählen. So werden durch wiederholt richtige Entscheidungsimpulse alte Verhaltensmuster überschrieben und ein neues Essverhalten erlernt. Das kann kein Ernährungsplan leisten, denn der ist ja beim Italiener selten zur Hand. Ich kann mich beim Italiener entscheiden zwischen Spaghetti Carbonara oder dem Fisch vom Grill mit gedünstetem Gemüse, welches die deutlich bessere Wahl darstellt.

Natürlich ist eine Reduktion des Gesamtvolumens der Nahrungszufuhr, die zu einer Kaloriennegativbilanz führt, von entscheidender Bedeutung. Gerade bei schwer Übergewichtigen ist darauf zu achten, das extreme Sofortänderungen „über Nacht“ auf vielen Ebenen gleichzeitig zum Scheitern verurteilt ist. Nur die Taktik der kleinen Schritte bleibt für den Klienten überschaubar und händelbar. Stets gezeigte Verständnislosigkeit des Trainers über ein evtl. falsches Verhalten des Klienten scheint mir ebenfalls ein „no Go“ zu sein, weil auch wir als Trainer Fehler machen und nicht omnipotent sind.

ToDo-Liste

- › Genaue schriftliche Analyse über das aktuelle Essverhalten erstellen. Regelmäßig über längeren Zeitpunkt führen lassen, hier wird der Lernprozess bereits eingeleitet. Motive für Nahrungszufuhr hinterfragen, beispielsweise normaler Hunger, Heißhunger, Stress, Langeweile, Belohnung etc. Emotionaler Hunger ist kein physischer Hunger – daher immer ein Gespräch anbieten!
- › Hauptschwerpunktfehler bezüglich Inhalt, Zeit und Menge herausarbeiten und Alternativen anbieten.
- › Eventuell gemeinsames Einkaufen und Kochen.
- › Gemeinsam eine Handlungsstruktur für die Arbeitsstelle, Freizeit und Urlaub erarbeiten.
- › Einfache Kohlenhydrate deutlich reduzieren, Eiweißzufuhr erhöhen, pflanzliche ungehärtete Fette bevorzugen. Komplexe Kohlenhydrate für bessere Blutzucker Konstanz zuführen.
- › Auf geeignete Getränke achten, mindestens zwei bis drei Liter Wasser täglich in kürzeren Abständen trinken.
- › Volumenreiche Nahrungsmittel mit geringer Kaloriendichte anbieten.
- › Trinkregel ausgeben: Vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser.
- › Frühstück hoher Anteil an komplexen Kohlenhydraten, mittags satt essen, abends wenig, kohlenhydratreduziert und proteinlastig speisen.
- › Bewusst einen kontrollierten „Fresstag“ in der Woche einlegen.
- › Verbote erzeugen Widerspruch und oft das Gegenteil des Erwünschten!
- › Mit Rückfällen empathisch umgehen.

Bei der Gewichtsreduktion ist der Erfolg erst nach dem Erfolg.

Es ist äußerst wichtig, nicht nur die realistische Traummarke des Gewichts zu erreichen, sondern diese auf Dauer auch halten zu können. Und bitte beachten: Die hier genannten Vorschläge sind ein Modell, das nicht in Stein gehauen ist.

Jeder Personal Trainer sollte Betriebsblindheit und schematisches Arbeiten vermeiden und personenspezifisch handeln.

Selbst wenn eine gewählte Strategie eine Zeit lang hervorragend funktioniert, ist sie keine Garantie für einen erfolgreichen Zieleinlauf. Ziel ist und bleibt es, den einst übergewichtigen Klienten in ein dauerhaft gesünderes, leichteres und letztlich selbstständiges Leben zu führen.

Robert Rode

Wussten Sie, dass...

... man durch Training seinen Blutdruck senken kann?

Weiterblättern und mehr erfahren.