

Ist Krafttraining das USP der Fitnessbranche?

Als Jean-Pierre Schupp beim letzten WFWF in Zürich dem Publikum die Frage stellte, ob Krafttraining das USP, das Alleinstellungsmerkmal der Fitnessbranche sei, konnte sich nur eine Minderheit dafür erwärmen. Nun war die Frage geschickterweise mit einem Absolutheitsanstrich gestellt worden, im Sinne von Krafttraining ist Alles, um die Diskussion in Gang zu bringen und alle Aspekte zu beleuchten.

Insofern verwunderte die Zurückhaltung zunächst nicht weiter, jedoch riefen die beiden Symposiumstage so manches Erstaunen hervor. Krafttraining wurde teils bagatellisiert, im weiteren Verlauf fehlinterpretiert und schliesslich instrumentalisiert. Fitness hingegen wurde als ein von allen akzeptierter Begriff wahrgenommen. Aber Fitness ist ebenso ein vielfältig zu interpretierender Begriff und mehr denn je ein Sammelbecken für gute, gut gemeinte, geschäftstüchtige und leider oft auch inhaltslose und aufgeblasene Konzepte.

So wurden viele andere Aspekte als Kernkompetenz der Fitnessbranche vorgetragen, bzw. dieser unterstellt. Es gehe um Gesundheit, ein riesiger Markt. Den meisten Menschen sei die Gesundheit das Wichtigste. Es ginge nicht um Kraft! Das Muckibudenimage hätten wir schliesslich längst hinter uns! So äusserte ein Verbandsrepräsentant, dass nicht Krafttraining im Zentrum der Fitnessbranche stehen sollte, sondern vielmehr die „ganzheitliche Lebensstilberatung“ unserer Kunden. Eine andere Stimme mahnte die unentwegte Freude an der Bewegung an. Das emotionale Training solle im Mittelpunkt stehen. Das Wohlfühlen sei über Farben, Geräusche und bestimmte Bewegungen zu betonen; eben Wellness pur.

Diese schöngestigen Aussagen klingen sehr positiv. Man spürt Einflüsse östlicher Religionen, philanthropisches Gedankengut und viel Gesundheitsschwärmerei in die Thematik einfließen. Und natürlich ist alles was Menschen gut tut, zu befürworten. Aber diese Aussagen sind auch gefährlich. Solche zu Wohlfühlanlagen und Fun-Locations umfunktionierten Fitnessanlagen erwecken dann einen Anspruch, den wohl die meisten Anlagen überhaupt nicht erfüllen können. Freude, Ganzheitlichkeit oder Lebensstil sind so allgemeine und gleichzeitig schwierige Anforderungen, die eine Anlage bestenfalls sporadisch bieten kann.

Hier muss man sich auch fragen, was eigentlich vermarktet wird. Folgt als Nächstes ein astrologisches Gutachten beim Eingangs-Check? Wird das Training für Fortgeschrittene nach dem Mondkalender ausgerichtet? Natürlich soll jede Anlage, jeder Trainer und jede Institution das leisten, was sie meint, leisten zu können. Der Markt wird bekanntlich sehr genau und leidenschaftslos entscheiden. Allgemein warne ich jedoch vor diesem menschenlinden Weichspülerimage. Wer verfügt über Qualifikationen und Fähigkeiten, einem anderen Menschen eine Lebensstilberatung angedeihen zu lassen? Hier besteht immer die Gefahr, Menschen unbewusst fehlzuleiten, Hoffnungen zu wecken und zu enttäuschen. Auch jede Kartenlegerin versucht, ganzheitliche Lebensberatung an die Hand zu geben. Die Branche ist besser beraten, das anzubieten, was sie kann. Lieber einen Bereich, eine Facette kenntnisreich und kompetent vermitteln, das ist schon schwierig genug – wie man beim Testen von Anlagen oft genug sieht, als ein Kaleidoskop von seichten Konzepten anzubieten. Die Menschen, unsere Kunden sind nicht dumm. Sie wollen kompetent, authentisch und empathisch bedient werden und Versprechungen auch eingelöst bekommen.

Ein weiterer Aspekt, der gegen das Krafttraining als Kernkompetenz der Fitnessbranche vorgebracht wurde, sei die Tatsache, dass wir in unserem heutigen Alltag weniger Kraft und vielmehr eine alltägliche Fitness benötigen würden. Insofern sei Bewegung das Ziel und der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden; das Hauptangebot, worauf sich die Fitnessbranche konzentrieren solle. Insbesondere wären die Teilnehmer aus Freude an der Bewegung zum Fitnesstraining zu motivieren.

Es bedarf wohl keiner Erwähnung, dass natürlich jede Bewegung, die der Einzelne zusätzlich unternimmt, hilfreich für dessen Organismus ist. Die Aussage:

„Je mehr Bewegung, desto besser!“ kann, von Extremen einmal abgesehen, sicherlich von jedem und für jeden befürwortet werden.

Woher kommt aber eigentlich der Standardsatz: „Bewegung macht Freude“? Das nehmen die Menschen doch sehr verschieden wahr! Bewegung kann Freude machen, aber einfach nur, weil man sich bewegt, erfährt man noch keine Freude. Wenn dies so wäre, dann würden sich doch die Menschen ums Schneeschippen und Strassenkehren nur so reissen. Bewegung, um zu spielen, um die Natur wahrzunehmen, um Emotionen auszudrücken, um sich und seine Leistungsfähigkeit zu spüren oder um Energie zu kanalisieren – ja! Aber Bewegung per se ist nicht automatisch mit Freude gekoppelt – und selbst wenn jede Bewegung Freude machen würde. Woher kommt die interessante Einschätzung, dass wir, dass die Fitnessbranche das Bewegungsmonopol gepachtet hätte? Die Welt ist voll von Bewegungsmöglichkeiten. Es gibt hunderte von Sportarten, Tätigkeiten oder Spielarten, und der Planet ist immer noch gross genug, um ihn laufend, schwimmend, kletternd oder radelnd zu entdecken. Nein! Für eine freudige Bewegung muss niemand ins Fitnesscenter gehen.

Natürlich beinhaltet unser Job auch die Bewegung. Insbesondere im Hinblick auf die Gesundheitsvorsorge bieten sich hier ganz wesentliche präventive Ansätze, da schliesslich viele Menschen aufgrund eines inaktiven Lebensstils vorzeitig sterben müssen. Aber! Ein zu wenig beachteter Knackpunkt lautet: Intensität! Die Überwindung der individuellen Reizschwelle. Der Ruf nach Bewegung ist besser als nichts, aber Bewegung allein reicht eben nicht! Wenn wir gefässprotektive Effekte fordern, wenn wir den Bewegungsapparat stabil, belastbar, bewegungs- und leistungsfähig gestalten und erhalten wollen, wenn wir immunologisch und neurologisch

stimulierend trainieren wollen, bedarf es ausreichend hoher Reize. Der klassische Spaziergang und viele andere beschaulichen Bewegungsformen liefern diesbezüglich nichts.

Wenn Sie bei Ihren Teilnehmern Freude bei der Bewegung vermitteln wollen, dann sind allein über die Kategorie Leistung schon viele zu erreichen. Dies wusste auch der 90-jährige Dr. Charles Eugster auf humorvolle Weise zu bestätigen, der jährliche Wettkämpfe und Abzeichen als das Salz in der Suppe, als seinen persönlichen Trainingskick bezeichnete. Die Freude, eine angemessene Leistung zu erreichen, ist für sehr viele Menschen erfüllend. Sie steigert das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. So könnte z. B. das Vorbereitungstraining für ein Strenflex-Abzeichen so manches Motivationsloch füllen.

Wenn Ärzte heute, wie auf dem WFWF geschehen, statt Krafttraining in erster Linie Bewegung fordern, dann ist das bedauerlicherweise der falsche Aufruf! Dieser Aufruf zur Bewegung ist sicherlich gut gemeint! Aber das bewusste Verschweigen der erforderlichen Reizhöhe muss schon als fahrlässig bezeichnet werden!

Nun wurde beim WFWF die Kraft als etwas weniger Wichtiges bezeichnet und man verwies auf das Muckibudenimage früherer Jahre. Interessanterweise schämt sich hier die Fitnessbranche, die sich immerhin aus den Bodybuildingstudios der 60er und 70er Jahre des letzten Jahrhunderts entwickelt hat, bis heute ihrer verfeimten Wurzeln. Wenn sie etwas von Muckibuden oder Bodybuildern hört, geht sie auf Distanz und kokettiert ihrerseits mit Ablehnung und Spott. Es ist eben sehr viel leichter zu polarisieren, als für eine Sache einzutreten.

Wie kam es zu diesem Muckibudenimage? Sicher hat es früher wie auch heute unliebsame Vertreter des Kraftsports gegeben, die sich durch ihr

affiges und dominantes Gehabe geoutet haben. Negative Repräsentanten gibt es leider auch in jeder anderen Sportart und in jedem Beruf. Es gibt immer Menschen, die sich gerne über andere zu erheben versuchen. Es bleibt das Spiel „Mein Papa ist grösser als deiner!“ Ich kann, bin, weiss mehr als du und lasse dich das unentwegt wissen. Und es gibt auch Menschen, die sich nicht zu benehmen wissen.

Jedoch muss man immer die Sache selbst von der Art unterscheiden, wie sie manche ausüben bzw. präsentieren. Da es im Fussballstadion auch Spinner und Schläger und im Fussballverein auch arrogante Ballklopper gab und gibt, käme die Fussballbewegung nie auf die Idee, Fussball zu verunglimpfen oder sich von den historischen Wurzeln zu distanzieren. Bemerkenswerterweise findet sich dieses negative Image fast nur in Mitteleuropa und sonst nirgends auf der Welt!

Da sehr viele in der Branche unsere Wurzeln ablehnen bzw. nicht kennen, haben wir ein Identifikationsproblem, wie dies beim WFWF in Zürich sehr deutlich zutage trat. Solange die Branche ihre eigenen Wurzeln, im Sinne ehemaliger Bodybuildingstudios, verunglimpft und sich distanziert, ist sie nicht bereit, hat sie nicht genügend Chuzpe (hebr. für Dreistigkeit) und Standhaftigkeit sich mit dem ursprünglichen Produkt, dem Muskeltraining zu identifizieren. Dabei ist es doch heute so einfach, sich hinter dieses Produkt zu stellen. Krafttraining bietet bekanntermassen dermassen viele Erfolge, dass es sich nicht mehr rechtfertigen muss.

Ich denke, es ist höchste Zeit, mit genügend Selbstbewusstsein am Markt aufzutreten. Wir brauchen die Vergangenheit nicht zu leugnen und schon gar nicht zu scheuen. Das Krafttraining, also die Konfrontation des Körpers mit ausreichend hohen Widerständen in allen möglichen,

physiologischen Bewegungsabfolgen, ist eine der am längsten verankerten sportlichen Ertüchtigungen in der Sporthistorie von uns Menschen. Bekanntlich reichen die Krafttrainingswurzeln über 6.000 Jahre zurück. Nicht nur die alten Griechen ertüchtigten sich mit Widerständen. Krieger aller Zeiten betrieben Krafttraining. Aber nicht nur sie. Seien es die alten Ägypter, die Römer, die Ritter, die Menschen im Mittelalter, in der Renaissance oder in der Neuzeit – zu allen Zeiten wurde diese Sportart ausgeführt. Warum? Weil es Erfolge brachte! Über die vielen Jahre erreichten Millionen und Abermillionen von Menschen ihre Ziele. Mein Vater Peter Gottlob hat in den letzten 4 Jahren über 6.000 Jahre Kraftsport-Historie recherchiert und auf 1.800 Seiten dokumentiert. Publikationstermin ist voraussichtlich Anfang 2011. Natürlich wurde das Krafttraining stetig weiterentwickelt und verfeinert. Insbesondere in den letzten 30 Jahren konnte wieder viel dazu gelernt werden. Krafttraining funktioniert! Es braucht keine ständigen Erklärungsversuche! Insbesondere benötigt das Krafttraining keine Entschuldigungen und auch keine umschreibende Linguistik. Wer diesen gewaltigen Erfahrungspool leichtfertig vergibt, ist selbst schuld!

Was ist eigentlich Krafttraining?

Muskeltraining ist komplex und vielschichtig. Muskeltraining, richtig betrieben, heisst in erster Linie Körperwahrnehmung. Anders als oft verstanden und unterrichtet bedeutet Krafttraining nicht ein emotionsloses Abspulen von Wiederholungen, sondern vielmehr seinen Körper spüren und wahrnehmen zu lernen. Es bedeutet, Lasten, die vom Körper bewegt werden und auf ihn einwirken, kompetent auf physiologische Weise zu beherrschen und seinen Körper im Raum unter kontrollierter Lasteinleitung bewegen zu lernen. Deshalb hat der Trainer die überaus relevante Aufgabe, seinem Kunden diese wichtige Körper-

wahrnehmung und Körperkompetenz auf empathische Weise zu vermitteln. Beim Muskeltraining lernt man einfache, umfangreichere und schliesslich auch komplexe Bewegungsmuster unter Last zu beherrschen. Muskeltraining heisst, allen seinen Gelenken die notwendigen Erhaltungs- und Aufbaureize zu liefern. Muskeltraining heisst auch, sich eine straffe, knackige und leistungsfähige Körperform bauen zu können.

Die Anwendung des Krafttrainings ist vielschichtig und auch kompliziert. Deshalb war es mir vor über 10 Jahren ein Anliegen, das Differenzierte Krafttraining zu entwickeln. Hierin wird auf die Gelenkmechanik der 300 Gelenke des Menschen genauso eingegangen, wie auf die Zielsetzung des Einzelnen. Weitere Ausführungen zum Differenzierten Krafttraining finden Sie in früheren Kolumnen und auf meiner Website. In der Zwischenzeit wurde das Differenzierte Krafttraining weiter entwickelt und vielen Trainern und Therapeuten vermittelt.

Die oft genannte Trennung zwischen den motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind Einteilungsparameter, die gar nicht voneinander getrennt werden können. So macht z. B. ein koordinatives Training dann besonders viel Sinn, wenn der Körper hierbei lernt, auch hohe Belastungen ableiten zu können. Dies wird ihm aber nur gelingen, wenn beim koordinativen Training ausreichende Lasten geboten werden, d. h., wir sprechen von einem freien Krafttraining mit komplexeren Bewegungsabläufen. Beweglichkeit, durch Stretchingmassnahmen gewonnen, ist noch lange nicht alltags- bzw. sporttauglich. Erst wenn die gewonnene Beweglichkeit auch belastbar ist, taugt sie etwas. Wenn die aktive Gelenkbeweglichkeit vergrössert werden konnte oder ein Muskel dehnbarer wurde, wird der Körper im Alltag diesen Bewegungsgewinn auch ausnutzen. Die Frage lautet, ist er in diesen erweiterten Positionen belastbar? Hat er für diese Positionen eine funktionierende Motorik entwickelt? Antwort: Nur dann, wenn er auch dort im Training überschwellige Belastungsreize erfahren hat. Genau dies leistet ein Differenziertes Krafttraining, das volle Bewegungssampeln berücksichtigt.

Auch Ausdauer, für sich allein trainiert, reicht nicht. Schauen Sie sich bei einem Marathon-Wettbewerb einmal die Laufgeschwindigkeit der Top-Athleten an. Die unter 2,5-Stunden-Läufer erzeugen Reaktionskräfte beim Abdruck vom Boden und Drehmomente für die hohen Schrittfrequenzen, die im Vorbereitungstraining nur mit einem Krafttraining erzielbar sind. Auch verletzungsprophylaktisch kann nur ein Krafttraining ideale Festigkeiten und Dämpfungsstrukturen für die vielen Lastwechselspiele eines Marathonläufers erzeugen.

Natürlich ist ein reines Ausdauertraining eine ganz wichtige Massnahme. Und jede koordinative, reaktive oder rein beweglichkeitssteigernde Trainingsform stellt eine Bereicherung dar und hat je nach Zielsetzung und Trainingsplanung auch ihre Berechtigung. Aber das Krafttraining ist die Grundlage von allem!

Nun wird Krafttraining gerne instrumentalisiert. Institutionen, Verbände, Firmen und Therapien interpretieren unterschiedlich, wobei viele Auslegungen durchaus irreführend und dogmatisch sind. Deshalb werfen wir einen Blick auf das, was Krafttraining nicht ist:

Krafttraining ist kein Maschinentraining. Je nach Zielsetzung, individueller Voraussetzung und Trainingserfahrung werden Maschinen, aber auch sehr viele andere Übungsformen eingesetzt.

Krafttraining ist kein isoliertes Training. Natürlich kommen auch Übungen zur Anwendung, die den Körper oder Bereiche des Körpers isolieren, aber primär und längerfristig ist es geboten, die Übungen eigenstabilisiert durchzuführen.

Krafttraining ist kein 1-Satz-Training. Je nach Zielsetzung und Zeitbudget kann ein niedrigvolumiges Training temporär die ideale Massnahme sein. Für echte Fortschritte sind jedoch grössere Trainingsvolumina zu erbringen.

Krafttraining ist kein Circuit-Training. Es kann aus Zeitgründen in einem Circuit organisiert werden, was aber längerfristig einen inakzeptablen Effektivitätskompromiss darstellt.

Krafttraining ist nicht koordinationsbefreit. Wird das Krafttraining in freien und komplexen Bewegungsmustern durchgeführt, werden hocheffektive motorische Programme entwickelt. Koordi-

natives Training ist ein Bestandteil des Krafttrainings.

Nicht jede Bewegungsform kann die Auswirkungen eines Krafttrainings für sich verbuchen. Diese sind nur zu erreichen, wenn, in Abhängigkeit vom angestrebten Effekt, mindestens Widerstände grösser 50%Fmax eingesetzt werden.

Krafttraining trainiert nicht nur Kraft. Es ist das Grundlagentraining zum Aufbau aller 5 motorischen Grundeigenschaften.

Krafttraining verwendet alle zur Verfügung stehenden Widerstandsquellen in allen Raumlagen, um dem einzelnen Menschen mit seinen präventiven, rehabilitativen, leistungssportlichen, erhaltenden, aufbauenden oder körperformenden Zielen das richtige Reizangebot zu bieten.

Krafttraining ist kein technischer Vorgang, sondern hat sehr viel mit Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion zu tun. Die Körperwahrnehmung ist im Gegensatz zu vielen Sportarten von Anfang an ein wesentliches Element. Der Körper steht beim Krafttraining im Mittelpunkt der Sporttätigkeit.

Der Muskel wurde zwischenzeitlich als Fettverbrennungsmotor, als aktiver Zuckeraufnehmer, als hormonaktive Stätte, als Gehirnzellenstimulator, als Körperformgeber u. v. m. erkannt. Es geht aber nicht nur darum, irgendwie Muskelmasse aufzubauen, bzw. Muskeln zu aktivieren. Welche Muskeln sollen aufgebaut werden? In welchem Bewegungskontext? Krafttraining ist komplex. Einfache Messgrössen wie im Ausdauersport (z. B. Puls, VO₂max) sind im Krafttraining nicht verfügbar. Jedes Gelenk ist anders zu bewerten, jede Bewegungsabfolge bedeutet veränderte Bedingungen. Hebelarme, Bewegungsgeschwindigkeiten, eine Vielzahl von Muskelkräften und die kinetischen Kräfteverhältnisse resultieren in unterschiedlichen Bewertungen.

Die Forschungslandschaft ist hier voll von missverstandenen bzw. sehr subjektiv zielgeleiteten Studien – seien es Firmeninteressen oder die Interessen bestimmter Fitness- oder Physiotherapierichtungen. Je nachdem welches Ergebnis der Studienleiter bekommen will, wird der Trainingsaufbau desi-

gned. In der Überschrift taucht dann zwar Krafttraining auf, aber was wurde eigentlich gemacht? Nach kritischem Hinterfragen erklären sich viele teils widersprüchliche, teils unsinnige „Forschungsergebnisse“.

So wurde z. B. auf dem letztjährigen Sportärztekongress in Ulm eine Studie vorgestellt, bei der man die Auswirkungen eines Vibrationsstrainings bei chronischen Rückenpatienten untersucht hatte. Als Ergebnis wurden deutliche Verbesserungen der Kraft- und Beweglichkeitswerte im Rumpfbereich sowie eine hochsignifikante Schmerzreduktion vorgebracht. Natürlich war der Trainingsgruppe eine Kontrollgruppe gegenübergestellt worden. Das Vibrationstraining beinhaltete Übungen wie Liegestütze, Kniebeugen und Crunches, die auf einer Vibrationsplattform durchgeführt worden waren. Soweit scheint alles im grünen Bereich zu sein. Erst auf meine Nachfrage ergab sich, dass die Kontrollgruppe nicht etwa dieselben Übungen ohne Vibrationsplattform durchführte, um so den Einfluss der Vibration evaluieren zu können, sondern dass diese Gruppe rein gar nichts machte! So war die Schlussfolgerung, dass das Vibrationstraining die körperliche Leistungsfähigkeit steigern würde, nicht legitim.

In einer anderen Studie der ETH Zürich, die beim letzten WFWF vorgestellt worden war, wurde der Einfluss eines Krafttrainings bei älteren Personen über einen längeren Zeitraum untersucht. So ergaben sich Kraftsteigerungen, Muskelzuwächse, eine Steigerung der Gehgeschwindigkeit, etc. Alles Ergebnisse, die in den letzten 20 Jahren schon durch mehrere Hundert Studien belegt worden waren. Ein weiterer Aspekt der Studie war das wichtige Thema „Stürzen im Alter“. Es wurden die beeinflussenden Parameter und die Aspekte einer Sturzprophylaxe benannt. Auf die Frage eines teilnehmenden Anlagenbetreibers, ob das Krafttraining Positives für die Sturzprophylaxe ergeben hätte, verneinte dies die vortragende Referentin. Auf meine Rückfrage, welche Trainingsübungen denn mit den Älteren durchgeführt worden waren, bestätigte sie, dass das Krafttraining aus den wenigen Übungen, wie einer Beinpresse und einem Beinstrecker bestand. Es waren keinerlei Übungen für die unteren Sprunggelenksstabilisatoren oder für die ISG- und Hüft-Stabilisatoren integriert worden. Oberkörperübungen, um sich beim etwaigen Sturz besser abstützen/abfangen zu können, fehlten ebenso. Es wurden keine freien Übungen ohne maschinelle Führung, also z. B. eine Langhantelkniebeuge durch-

geführt. Es waren auch keine einbeinigen Kräftigungsübungen im Trainingsprogramm enthalten. So stellt sich die Frage: Was kann eigentlich ausgesagt werden? Antwort: Dass mit den geführten Maschinenübungen Beinpresse und Beinstrecker keine Sturzprophylaxe erreicht worden war. Mehr nicht! Die Aussage, ein Krafttraining hätte dies nicht vermocht, ist falsch und einer akademischen Studie nicht würdig.

Hier wird deutlich, dass viele Institute, Mediziner und auch Anlagenbetreiber sich weder über die Möglichkeiten eines Krafttrainings im Klaren sind, noch einen differenzierten Zugang zum Krafttraining und zur Aufgabenlösung suchen oder gar kennen.

Ein am WFWF beteiligter Arzt führte aus, dass man auf die Ärzte zugehen solle, indem man ihnen kostenfreie Mitgliedschaften anbietet, damit sie positiv über die Fitnessbranche bzw. die Studios reden würden. Hier kann ich nur sagen: Dieser Arzt überschätzt ein wenig seine Wirkung. Die umgekehrte Situation ist vielmehr der Fall. Derjenige Arzt, der sich nicht entsprechend fortbildet, um das funktionelle Bewegungsverständnis des Körpers und dessen praktische Trainingsmöglichkeiten zu erlangen, wird schliesslich von den Patienten selbst als inkompetent wahrgenommen. Nicht die Fitnessbranche hat Erklärungsbedarf und muss die Mediziner versuchen zu gewinnen. Sie hat nur den Bedarf und die Notwendigkeit, wie auf dem WFWF wieder einmal mehr deutlich wurde, ihr eigenes Produkt, dessen Einsatz und die Möglichkeiten präzise zu verstehen und zum Wohle ihrer Kunden anzuwenden. Dieses Verständnis gilt es dann, auch der Bevölkerung zu präsentieren und wahrhaftig zu verkaufen.

Krafttraining ist mit Sicherheit das USP und die Kernkompetenz der Fitnessbranche. Natürlich ist Krafttraining nicht alles und für eine gute Gesundheit bedarf es vieler weiterer Aspekte. Hier ist das wichtige Ausdauertraining genauso zu nennen, wie innere Ausgeglichenheit, die Fähigkeit Freude empfinden und teilen zu können, und anderes. Aber ein differenziertes Krafttraining ist das, was die Fitnessbranche, was die Anlage, was ein Trainer kompetent vermitteln könnte und wodurch ein ganz wesentlicher Beitrag für die Gesundheitsvorsorge der Bevölkerung erreicht werden kann. Hier bedarf es natürlich mehr als nur Kunden durch Maschinen zu schleusen, oder wenig zielgerechte Trainingsprogramme teilnahmslos abzuarbeiten. Empathische und motivierende Fähigkeiten



Dr. Axel Gottlob

Jg. 1960, Physik-, Jura- & Maschinenbaustudium Uni Stuttgart. Promotion Sportwissenschaft Uni Heidelberg. Deutscher Meister, Biomechaniker, Geräteprüfer. Entwickler des Differenzierten Krafttrainings. Dozent am Sportwissenschaftlichen Institut der Unis Heidelberg & Stuttgart. Im Dr. Gottlob INSTITUT bildet er seit 1993 Trainer & Therapeuten aus, berät Firmen, Fitnessanlagen, Vereine & therapeutische Einrichtungen, betreut Reha- und Top-Sportler. Fachbuchautor, führender Kraftsportexperte Europas.

Strenflex GOLD

sind hierbei genauso wichtig, wie Kenntnisse der Gelenkmechanik, differenzierter Übungsabläufe und physiologischer Zusammenhänge. Lassen Sie uns gemeinsam diese Kernkompetenz akribisch erarbeiten, vermitteln und systematisch weiterentwickeln. Dies ist der beste Beitrag, den wir, den die Fitnessbranche leisten kann. Übrigens: Wir sind die Einzigen, die diesen Beitrag kompetent leisten können.

Info: www.dr-gottlob-institut.de

