

FREU' DICH, DASS DU LAUFEN KANNST!



Den Schweinehund überwinden und sich zum Sport aufzuraffen ist nicht immer einfach. Wie ein Personal Trainer dabei helfen kann, erklärt der Frankfurter Trainer Lars Schlichting – natürlich beim Gespräch am Mainufer an der frischen Luft! •bjö

DU WARST MAL PROFIFUSSBALLER – WIE BIST DU DANN PERSONAL-TRAINER GEWORDEN?

Ich habe zwei Jahre in der ersten Liga in Griechenland, meiner zweiten Heimat, gespielt und anschließend für Zypern in der Europa-League. Ich hab' schon immer ein Faible für Sportwissenschaften gehabt und für das, was meine Konditions- und Athletiktrainer im Training machten. Eigentlich wird man nach der aktiven Spielphase Trainer oder Spielerberater, ich wollte mich aber vom Fußball lösen und etwas anderes machen. Personal Training erschien mir da genau das Richtige. Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen, und meine Tätigkeit als Personal-Trainer erfüllt mich, weil ich helfen kann. Wenn Kunden mit meiner Unterstützung sportliche Ziele erreichen, dann macht mich das glücklich und erfüllt mich mit Stolz.

PERSONAL TRAINER HÖRT SICH ERST MAL SO NACH HOCHLEISTUNGSSPORT AN ...

Ist es aber nicht. Neben Profi- bzw. Leistungssportlern mit ambitionierten Zielen kommen auch „absolute Beginner“ zu mir, die einfach etwas an ihrer Gesundheit oder Lebenseinstellung ändern wollen. Die Übungen, die ich für das Training anwende, unterscheiden sich beim Leistungssportler auch nicht großartig von denen des Anfängers. Der Unterschied liegt allein in der Intensität, in der die Übungen ausgeführt werden.

MAN MUSS BERETT SEIN, ETWAS IN SEINEM LEBEN ZU ÄNDERN ...

Man muss halt Prioritäten setzen und sagen, ich mache jetzt Sport, weil mir das wichtig ist. Die Zeit und das Geld, die ich investiere, investiere ich in meine Gesundheit, damit ich möglichst lang fit und beschwerdefrei bleibe.

WIE LÄUFT EIN PERSONAL-TRAINING AB?

Es beginnt mit einer ausführlichen Untersuchung, der Anamnese. Da wird vieles zur gesundheitlichen Vorgeschichte erfragt, es werden Tests durchgeführt und die individuellen Trainings-Ziele genau herausgearbeitet. Dann mache ich viel Athletik-Training an der frischen Luft, um mehr im Kontakt mit der Natur zu sein. Wenn wir in der Natur sind, können wir Energie tanken und fühlen uns frei. Das finde ich wirklich wichtig. Das Athletik-Training ist ein funktionelles Training, das Alltagsbewegungen integriert und die Koordination, die Reaktionsfähigkeit und auch das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Körper trainiert. Es ist echt wichtig, dass der Körper immer neue Impulse bekommt. Beim Laufen bedeutet das zum Beispiel, auch mal kreuz und quer zu laufen. Motivationsarbeit ist ein ganz großer Teil meiner Arbeit. Wenn man Leute beim Joggen beobachtet, bekommt man oft den Eindruck, die haben kaum Spaß dabei. Besser ist es aber, wenn man Spaß an der Sache hat. Man kann sich zum Beispiel sagen: Ich bin gesund und bin dankbar, dass ich Sport machen kann. Diese Einstellung zur Gesundheit und zum Sport neu zu entdecken und vor allem in den Alltag zu integrieren, das versuche ich zu vermitteln.

MEHR INFOS ÜBER
WWW.LARS-SCHLICHTING.DE