



Training im Studio durch Alltags-Coaching ergänzen!

Fitness Plus

„Sitzen ist das neue Rauchen!“: Überschriften wie diese ließen vor etwa zehn Jahren aufhören. Was war passiert? Mehrere wissenschaftliche Arbeiten, vor allem aus der Arbeitsgruppe von Hamilton und Owen (2007, 2008, 2009, 2012) sowie in Deutschland zum Beispiel von Brucksch und Schlicht (2014; s. Literatur unten), konnten verdeutlichen, dass es mit dem regelmäßigen Fitnesstraining allein zumeist nicht getan ist, wenn es um den optimalen gesundheitlichen Nutzen körperlich-sportlicher Aktivität geht.

Auch in der F&G haben wir das schon mehrfach ausführlich erläutert. Wer den o.g. Publikationen zufolge nur ein- bis zweimal pro Woche zum Fitnesstraining geht – so

sinnvoll und ehrenwert das auch ist –, sonst aber einen „sedentären Lebensstil“ pflegt und seine restliche Zeit also überwiegend im Sitzen verbringt, gilt als „active couch potato“. Dessen gesundheitliche Prognose ist zwar besser als diejenige bei den reinen „couch potatoes“, aber geringer als bei hinsichtlich des gesamten Bewegungsumfangs pro Woche vergleichbaren, aber lediglich alltags- und nicht sportaktiven Menschen.

Letztere zeichnen sich durch viele, gehäuft im Laufe des Tages eingestreute, kleinere Bewegungsaktivitäten in Alltag, Beruf und Freizeit aus, die häufig unter der Überschrift NEAT (non exercise thermogenesis) zusammengefasst werden. Darunter wird die Erhöhung des Energieverbrauchs durch nicht sportliche oder wettkampfmäßig betriebene körperliche Betätigungen verstanden.

Daher heißt das Motto im Gesundheitstraining heute nicht mehr nur „get fit!“ (vor allem durch regelmäßiges, indivi-

duell dosiertes Fitnesstraining), sondern „don't sit – get fit!“ Die Empfehlung lautet also, einen insgesamt aktiven Lebensstil zu praktizieren. Dabei sollte auch Wert auf weitere Aktivitäten gelegt werden, statt „nur“ auf das gezielte, meist mit den wünschenswert höheren Belastungsintensitäten praktizierte Fitnesstraining im Gesundheitsstudio. Kurz gesagt ist das Motto nun: „Fitness Plus“.

Im Übrigen sei hier noch angemerkt, dass diese Empfehlungen nicht zuletzt auch angeregt wurden durch Vergleiche zum aktiven Bewegungsverhalten in vorindustrieller Zeit, das heute noch bei einigen Sekten zu beobachten ist, wie etwa den Hutterern in den USA, oder den wenigen heute noch aufzufindenden Naturvölkern. Deren Lebensweise kann allein durch die tagtäglichen Verrichtungen (Haus- und Gartenarbeit, Handwerk, aktiver Transport) in der Regel eine Verdopplung des Grundumsatzes bewirken – und das Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr und nicht nur ein-, zweimal pro Woche

durch ein entsprechend umfangreiches Fitnesstraining in der Freizeit an diesen Tagen.

Überraschend ist die jetzt als so neu dargestellte Erkenntnis daher im Grunde eigentlich nicht – denn darauf könnte man auch allein aufgrund des gesunden Menschenverstandes („GMV“) kommen, wenn man sich verdeutlicht, dass der Mensch bekanntlich kein Sitz-, sondern ein Bewegungswesen ist.

Anregungen für Bewegungsaktivitäten

Wie aber können Trainerinnen und Trainer in Gesundheitsstudios mit dieser Erkenntnis umgehen? Wie können sich Studios aufstellen, wenn sie im Sinne von „Fitness Plus“ arbeiten wollen?

Die Antwort liegt eigentlich auf der Hand: Neben der optimalen Betreuung des Kunden im Training auf der Trainingsfläche oder im Kursraum sollte in den periodisch immer wieder stattfindenden Beratungsgesprächen mit Anamnese und Diagnostik auch die Alltagsaktivität (NEAT) thematisiert werden, wobei anschließend dann nicht nur über den Befund, sondern auch über dessen Bedeutung und die daraus folgenden Umsetzungsmöglichkeiten gesprochen werden sollte.

Zur Diagnostik eignet sich natürlich am besten der Einsatz der heute schon fast flächendeckend verbreiteten Fitness-Tracker (alternativ auch Pedometer), was im Optimalfall noch mit einem Bewegungstagebuch über eine typische Woche ergänzt werden sollte. So lassen sich recht schnell einfache quantitative Kennziffern (d.h. „Wie viel Bewegung?“) ermitteln, welche die Erfüllung von gesundheitsorientierten Bewegungsempfehlungen, die heute als Grundideen für gesundheitsförderliche Aktivitäten propagiert werden, ermöglichen.

Hier ein Beispiel: 10.000 Schritte am Tag oder aufsummiert pro Woche ca. 300 Minuten leichte Aktivitäten (mit einer Intensität von 1,5 – 3 METs) entsprechend ca. 60 Minuten pro Tag, oder 150 Minuten moderate Aktivitäten pro Woche (in Höhe von 3 – 6 MET) – d.h. dann ca. 30 Minuten pro Tag. Die Protokoll Daten liefern dann die konkreten, dazu gehörigen Aktivitäten (d.h. „Welche Art von Bewegung?“).

Konsequenz der Diagnostik: Selbst im Falle der Erfüllung der Bewegungsempfehlungen lässt sich mit dem Kunden über mögliche Optimierungen oder Veränderungen diskutieren. Andernfalls ist das ohnehin die Folge der Bestandsaufnahme, dann aber ggf. auch stärker über den Input der Trainer. Dass Trainer und Trainerinnen dafür auch gezielt geschult werden müssen, u.a. auf Basis der weiter unten genannten Dokumente, versteht sich natürlich von selbst!

Bewegungs-Ideen

Die Umsetzung der oben genannten Ideen ist im Grunde wiederum recht einfach schon mit Hilfe des „GMV“ möglich. Denn entsprechende Bewegungsideen kann jeder schnell für sich finden. Da diese aber auch umgesetzt werden müssen, wenn sie denn wirksam sein sollen, ist die Ideensammlung aber sinnvollerweise nicht bloß zu „verordnen“, sondern gemeinsam mit der Kundin respektive dem Kunden durchzuführen. Anhand ihrer/seiner Aktivitäts-Protokolle und der Daten der Bewegungsdiagnostik kann dann sukzessive ein typischer Tagesablauf hinsichtlich etwaiger Bewegungsmöglichkeiten abgeklopft und alternative Verhaltensweisen können daran anschließend festgelegt werden.

Wer sich mit dem Auffinden von NEATs schwertut, kann durch die am Ende des Artikels dargestellte Liste („Bewegungsideen für die Arbeit“) bei der Ideen-



Gehpausen zwischendurch mit Kollegen sind eine gute Möglichkeit für mehr Bewegung, insbesondere wenn Treppen genutzt werden.

© AdobeStock_119325098_gpointstudio

DESINFEKTIONSTÜCHER EINFACH SICHER DESINFIZIEREN

Nutzen Sie unsere fertig getränkten Desinfektionstücher in formschönen und praktischen Spendersystemen, die speziell für den Bedarf von Fitnessstudios und Rehazentren entwickelt wurden. Sie sind perfekt geeignet zur Desinfektion von Flächen und Geräten.

Die Vorteile

- günstiger im Verbrauch
- bessere Wirkung
- kein Sprühnebel
- einfache Handhabung
- kompostierbar

Einfach.
Komfortabel.
Hygienisch.
Günstig.



JETZT INFORMIEREN!

www.wetwipes.de

Clean  Paper®

Nehmen Sie Kontakt auf,
wir beraten Sie gerne.

T 03574 761699 | info@cleanpaper.de
www.cleanpaper.de

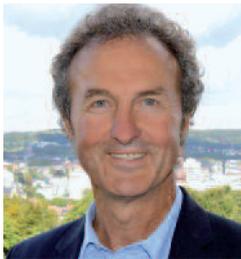


findung unterstützt werden, die in Anlehnung an die unten genannten Literaturquellen und die Internetseite „<http://getfit.unm.edu/index.html>“ der University of New Mexico zusammengestellt wurde. Zweifellos macht es Sinn, dass Studios solche Listen, möglichst dann mit ihrem CI und der Angabe der Quellen versehen, auf ihrem Briefpapier ausdrucken und den Kunden als Service mit an die Hand geben. Danach gilt dann nur noch, wie für so viele Dinge: „Es gibt nichts Gutes – außer man tut es!“

Sollte es dann wider Erwarten mit der Umsetzung so gar nicht funktionieren wollen, lässt sich der zumeist dafür verantwortliche „Innere Schweinehund“ vielleicht mit Hilfe der psychologisch fundierten Hintergründe, die sich u. a. im Beitrag von Brand und Kahlert (2009) finden, entdecken und bändigen lassen!

Von besonderer Bedeutung ist dabei, letztlich ausnahmslos die Kunden selber ihre ganz persönliche Lösungen - und zwar so konkret und präzise wie möglich - formulieren zu lassen. Der Kunde sollte also für sich festlegen: Was genau werde ich wann und wie tun? Wie wird sich das (möglichst gut) anfühlen? Und kann ich das – sowohl vor als auch nach der Aktivität – dann auch im Sinne eines Optimisten für mich verstehen und einordnen?

Prof. Dr. Theodor Stemper



Prof. Dr. Theodor Stemper

Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal, 1. Stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes Gesundheitsstudios Deutschland e.V. (BVGSD) und Ausbildungsdirektor des DFAV e.V.

Ausgewählte Literatur

ACSM (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Brand, R. & Kahlert, (2009). Den inneren Schweinehund überwinden. *Gehirn & Geist*, (1-2), 14-19.

Bucksch, J. & Schlicht, W. (2014). Sitzende Lebensweise als ein gesundheitlich riskantes Verhalten. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 65 (1), 15-21.

Hamilton, T., M., Hamilton, D., G. & Zderic, T.W. (2007). Role of Low Energy Expenditure and Sitting in Obesity, Metabolic Syndrome, Type 2 Diabetes, and Cardiovascular Disease. *Diabetes*, 56 (11), 2655-2667.

Bewegungsideen für die Arbeit

Allgemein

- Einen Fitness-Tracker verwenden (alternativ: Pedometer).

Weg zur Arbeit

- Zu Fuß oder mit dem Rad (ggf. skaten) zur Arbeit.
- Als Pendler: Das Auto weiter weg parken oder ein, zwei Stationen eher aus Bus oder Bahn aussteigen.

Wege während der Arbeit

- Treppenstufen statt Aufzug/Rolltreppe nehmen.
- Ein paarmal pro Tag kurze Gehpausen einlegen, wenn möglich mit Treppensteigen.
- Gehstrecken gelegentlich schneller zurücklegen (brisk walking).
- Vor oder nach dem Mittagessen ein paar Minuten walken.
- Zu Kantine oder Getränkestationen einen Umweg gehen.
- Den längsten Weg zur Toilette nehmen (ggf. auf anderer Etage).
- Zum Kopieren oder Telefonieren aufstehen oder wenn möglich in einen anderen Raum gehen.
- Kurze Gehpausen einlegen zum Abbau von aufgestautem Stress.
- Vor dem Heimweg noch eine kleine Runde gehen.

Am Arbeitsplatz

- Nach je spätestens 30 Minuten aufstehen und kurz bewegen.
- Die Sitzposition häufig wechseln.
- Mobile Bürostühle (die heute teils schon mit Aktivierungssoftware angeboten werden) oder Sitzball nutzen.
- Einfache gymnastische Übungen beim Arbeiten durchführen, wie Bein Strecken, Beinbeugen, Armheben, Recken und Strecken etc.
- Einige Dinge (Drucker, Telefon, Akten) außer Reichweite stellen, so dass man gelegentlich aufstehen muss.
- Beim Stehen gelegentlich die Knie beugen oder auf die Zehen gehen.
- Am Schreibtisch (auch im Sitzen) oder an der Wand ab und zu vereinfachte Liegestütze durchführen.
- Beim Anheben von Gegenständen ein paar extra Wiederholungen durchführen.
- Leichte Gegenstände (Tasse, Wasserflasche) für Armbeugen und Armstrecken nutzen.
- Nach dem Aufstehen vom Arbeitsplatz kurz abwechselnd auf einem Bein stehen.

Kollegen einbinden

- Statt zu telefonieren oder zu mailen zu den Kollegen und Kolleginnen hingehen.
- Die Kollegen und Kolleginnen zum gemeinsamen Walking animieren (vom Parkplatz, zur Kantine, in der Pause zwischendurch).
- Meetings gelegentlich als „walk & talk meeting“ durchführen - vergleichbar dem peripatetischen Gehen in der griechischen Antike (Aristoteles).
- Gemeinsam Möglichkeiten des Betriebssports bzw. des BGM nutzen
- Eine Challenge mit Kolleg*innen veranstalten (z. B. XY Schritte pro Tag, pro Woche; „walk to the moon“).
- Gemeinsam auf Wettbewerbe (z. B. Walking, Mannschaftssport) vorbereiten und daran teilnehmen.

Hamilton, M.T., Healy, G.N., Dunstan, D.W., Zderic, T.W. & Owen, N.O. (2008). Too little exercise and too much sitting: Inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. *Current Cardiovascular Risk Reports*, (2), 292-298.

Hamilton, M. & Owen, N. (2012). Sedentary Behavior and Inactivity Physiology. In C. Bouchard, S.N. Blair & W.L. Haskell (eds.) *Physical Activity and Health* (2nd ed.) (pp. 53-68) Champaign Illinois: Human Kinetics.

Katzmarzyk, P.T., Church, T.S., Craig, C.L., and Bouchard, C. (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41 (5), pp. 998-1005.

Morris, J.N. and Crawford, M.D. (1958). Coronary heart disease and physical activity of work: Evidence of a national necropsy survey. *British Medical Journal*, December 20, pp. 1486-1496.

Owen, N., Bauman, A. and Brown, W. (2009). Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk? *British Journal of Sports Medicine*, 43 (2), pp. 81-83.

The University of New Mexico Exercise Science program (Zugriff 20.08.2019). <http://getfit.unm.edu/index.html> der University of New Mexico