

shape Up

Trainer's only

health
**Wunder Punkt
trainiert nicht gern**

training
**Power für die
Schnee-Hasen**

food
**Auswärts essen –
Vorsicht Fettfallen!**

Trainer's only

- **Trainer, Trends & Kannibalen**
- **IC – eine tödliche Gefahr?**
- **Trendscout: Switching,
Body EnerChi, Balancetics**
- **Tools: Move Ya! Tipps**
- **Oscar 2003: Weiter wählen**
- **Aerobic: Alle Termine 2004**

**Machen Sie
mal ordentlich
Druck!**

Ohne Druck- und Zugkräfte
gehen Ihre Knochen
bald am Stock



Trend-Scout I
Switching –
die neue Lust an der Last
Trend-Scout II
Body EnerChi – Der Link
zwischen Yoga und Pilates
Trend-Scout III
Balancetics – Wie eine
Idee zum Programm wurde
Aerobic-Dates
Die Top-Termine des Jahres 2004

Trainer Tools
Ton-Mischer und Takt-Geber
Move Ya!-Tipps zur Kurs-Musik
Presenter-des-Jahres-Wahl 2003
Wahlrecht verschärft
Stimm-Abgabe verlängert
Presenter-des-Jahres-Wahl 2004
Die ersten von 32 Vorwahlen
news & names
Happy Birthday Thera-Band
Pilates meets Power Yoga

Trainer, Trends und Kanibalen

Wieviel Fitness braucht der Mensch? Die Frage stellt sich Studios, Trainern und der gesamten Branche auch, aber anders. Etwa so: Wieviele Trends braucht die Fitness?

Für Studio-Mitglieder ist das Angebot ohnehin fast unübersehbar geworden. In Hamburg etwa vergeht kaum eine Woche, in der nicht ein neues Programm präsentiert wird. Manchmal ist es auch nur ein alter Hut mit neuer Schärpe – also etwa ein neuer Name für die 99. Variante des altbekannten Bauch-Po-Beine-Kurses.

Olle Kamellen in neuer Deko – das gehört zum Geschäft, kein Frage. Aber dabei bleibt es ja nicht. Denn je kreativer der Name desto schneller macht irgendein Lifestyle-Magazin den „ultimativen Trend“ daraus. Und spätestens jetzt wird eine Spirale in Gang gesetzt: Die Mitglieder verlieren entweder die Lust am Training oder werden zu Trend-Hoppern und verlangen vom Studio jeden Monat ein neues Programm. Das Studio gibt den Druck an den Trainer weiter. Der muss ständig den letzten Schrei unterrichten, auch wenn der letzte Schrei fitness-mäßig der letzte Mist ist.

So frisst dann ein Trend den anderen und Fitness-Sport und Fitness-Spaß bleiben auf der Strecke. Können wir das wirklich wollen? Wir meinen: Macht dem Trend-Kanibalismus ein Ende bevor er uns alle verschlingt.

Als Magazin der Fitness-Studio hat shape up es sich zur Aufgabe gemacht, das Studio zu unterstützen: durch Animation, Information und Motivation der Mitglieder zu lebenslangem Training. Wir wollen Studios, Trainer und Mitglieder nicht von einem Trend in den anderen hetzen.

Mit der neuen Trainer-Ausgabe bietet shape up ein Forum für Insider, in dem auch neue Ideen ihren Platz haben. Hier kann jede/r sein Programm zur Diskussion stellen. Aber was am Ende wert ist, Menschen fit zu machen und gesund zu erhalten oder was sich gar Trend nennen darf, wer entscheidet das? Was halten Sie davon, für Fitness-Programme Zertifikate eines unabhängigen, wissenschaftlichen Instituts einzuführen?

Mailen Sie an fitnessnetwork@geonet.de

Ihr shape up Trainer's Team

Indoor Cycling – eine tödliche Gefahr?

Viele Instructoren sind auf Risiken und Nebenwirkungen nicht gut vorbereitet

Seit einem Jahr mehrten sich negative Schlagzeilen, die Indoor Cycling als Gefahr für Gesundheit und Leben darstellen. Als erste warnte die „Ärztliche Praxis“, vor allem Anfänger ließen sich durch Gruppendynamik und schneller Musik zur Überschreitung ihrer Leistungsgrenzen verleiten. Zu hohe Herzfrequenzen und überhöhte Konzentration von Stresshormonen führten langfristig eher zu Gesundheitsschäden als zu verbesserter Fitness.

Im Mitgliederheft der BARMER Ersatzkasse rät Dr. Christian Merkl Einsteigern und Fitness-Sportlern mit gesundheitlichen Problemen sogar gänzlich vom Indoor Cycling ab. Zunächst hatte ich den Eindruck, dass es sich um eine Kampagne der Ärzte- und Pharma-Lobby handele, die Gesundheit lieber reparieren als Krankheiten vorbeugen wolle. Dann aber wurde mir bewusst, dass die Warnungen leider nicht unberechtigt sind. Viele Instructoren verstehen unter der Planung einer Stunde nur das Zusammenstellen der Musik. Von der Gliederung in vier Teile, wie es beim Aerobic seit vielen Jahren Standard ist, haben sie meist nichts gehört. Auch das Zählen der BPM (Beats per Minute) erscheint mir oft als zähle man hier statt „Beats per Minute“ eher „Beats to limit“.

Exitus im Kursraum

Wie weit die Verantwortung eines Instructors gehen kann, habe ich vor drei Wochen erst wieder selbst erfahren müssen. Bei meinem dritten Zwischenfall in nunmehr 10 Jahren, einem Einsteigerkurs mit einer Intensität von 65 - 75% max. HF, habe ich nicht bemerkt, dass eine der Teilnehmerinnen die gesamte Zeit nichts getrunken hat. Sie war letztlich so stark dehydriert, dass sie beim Cool Down ohnmächtig wurde.

Ich kann mir den Vorwurf nicht ersparen, nicht ausreichend darauf geachtet zu haben. Wäre sie herzkrank gewesen, hätte dies tödlich enden können.

Ein weitaus dramatischerer Zwischenfall ereignete sich in einer Hamburger Anlage, als bei einer „HIPAC“ (High Impact-Party-Alarm-Cyclingstunde) ein vermeintlich ge-

sunder Langstreckenläufer im besten Alter tot vom Bike fiel. Ein zufällig anwesender Arzt konnte das Opfer gerade noch reanimieren. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass der Mann eine nicht diagnostizierte Herzmuskelentzündung hatte.

Wäre der Mann gestorben, hätte sich der Instructor fragen lassen müssen, ob er seiner Fürsorgepflicht vor und während des Kurses REGELMÄSSIG nachgekommen ist. Sehr schnell finden sich dann der Studioleiter und sein Instructor vor dem Staatsanwalt wieder.

Leider haben die Verantwortlichen daraus nichts gelernt: in der Anlage werden weiterhin solche HIPAC Kurse gegeben.

Kein Wunder, dass wir zunehmend unter Beschuss stehen. Hunderte von Instructoren belasten wissentlich unfitte oder sogar erkrankte Teilnehmer, die sie rechtlich gesehen gar nicht belasten dürften. Unwissenheit schützt vor Strafe nicht.

Ich habe mich gefragt, warum diese Themen immer wieder aufkommen und festgestellt, dass die wenigsten Ausbildungsorganisationen auf Lehrinhalte in den Bereichen „Anatomie, Physiologie und Trainingslehre“ ausreichend eingehen. In der Aerobic-Ausbildung gehören sie zum Standard. Wir, die ICA Indoor Cycling Academy, haben deshalb eine zwei-tägige Ausbildung in den Bereichen „Anatomie, Physiologie und Trainingslehre“ in der ICA B-Lizenz verankert.

Wir lassen diesen Teil von absoluten Spezialisten auf diesem Gebiet, der Gluckerschule, durchführen. Abschließend möchte ich aber auch betonen, dass es sehr viele gute Instructoren am Markt gibt, die hervorragende Kurse geben und wissen worauf es ankommt. All denen wünsche ich viel Erfolg ohne Zwischenfälle.



Autor: Marc Günther, Gründer und Inhaber der ICA Indoor Cycling Academy
www.indoor-cycling-academy.de
Infos und Meinungen zu diesem Beitrag per Email an info@indoor-cycling-academy.de