

Wissen, wie man Fitness

Sieben Ratgeber für Anfänger und Fortgeschrittene, damit

Bildungs-Notstand im Fitness-Studio. Nur vier von zehn Trainierende können Grundfragen von Training, Ernährung und Gesundheit richtig beantworten, wie eine europaweite Studie des Geräteherstellers Nautilus feststellte. Woher sollen sie es auch wissen? Es gibt ja schließlich keine Gebrauchsanweisung fürs Studio-Training sondern „nur“ eine Geräte- oder Kurs-Einweisung. Dabei würden viele erfolgreicher und mit geringerem Verletzungsrisiko trainieren, wenn sie genau wüssten, was sie wie und warum trainieren.

Um die Bildungs-Lücken auf der Trainingsfläche und im Kursraum schließen zu helfen, durchstöberte shape UP den Büchermarkt nach Fitness-Ratgebern. Ein klassisches Einmaleins des Studio-Trainings war in aktueller Version nicht aufzutreiben. Offenbar schätzen die Verlage den Wissensdurst der wachsenden Studio-Gemeinde falsch ein.

Denn viele Mitglieder sind zwar mit Knopf im Ohr und Smartphone in der Hand zwischen den Geräten unterwegs, aber wohl kaum, um sich Anleitungen für den nächsten korrekten Übungsablauf einflüstern zu lassen. Dann dröhnt wohl eher die Lieblings-Mücke in den Gehörgang. Und das Internet liefert auch eher fragwürdige Foren-Einträge selbsternannter Experten zu speziellen Einzelfragen als kompaktes und kompetentes Basiswissen.

Immerhin wurde die shape UP Redaktion bei vier Verlagen fündig und fand sieben Ratgeber, die Anfängern und Fortgeschrittenen je nach Zielsetzung das nötige Basiswissen für ein erfolgreiches Fitnessprogramm vermittelt. Und mit den Kurs-, Geräte und Personal-Trainern der Trendsetter-Crew standen wieder einmal bewährte Fachleute zur Begutachtung und Empfehlung des richtigen Nachschlagewerkes bereit.

Einhelliges Urteil: Die Bücher sind schwer vergleichbar, da sie teilweise sehr spezielle Themen rund um Fitness behandeln. Aber in jedem Band findet der Leser wichtige Informationen, die ihn seinem eigenen Trainingsziel entscheidend näher bringen. Für die meisten Fitnessanhänger lohnt es sich deshalb, mehr als einen Titel aus der vorliegenden Reihe zu Rate zu ziehen.

Für den vielseitig interessierten Allrounder bietet sich dafür besonders der Dreierpack „Anatomie“ in Verbindung mit den drei Bänden Krafttraining, Laufen und Stretching aus dem Sportverlag Meyer&Meyer an. „Das Wissen, welcher Muskel an welcher Übung beteiligt ist und wo dieser im Körper sitzt, ist für ein wirklich gutes Training sehr wichtig. Nur so kann ich doch auch fühlen, ob ich die Übung richtig mache“, lobt Heike Weyer aus dem süddeutschen Bobingen. Schließlich gehört nicht

nur für Trainer das Wissen über die Anatomie zu den wichtigsten Grundlagen.

Die „Anatomie“-Reihe überzeugte die shape UP Experten vor allem in den drei Kern-Kategorien „Trainingsplanung“, „Übungsanleitung“ und „Übungsbilder“. In der Kategorie „Übungsanleitung“ setzte die Jury das Trio auf die ersten drei Plätze. Bei den Übungsbildern eroberte „Anatomie“ drei der vier ersten Plätze. (Alle Ergebnisse auf Seite 42). „Die Illustration und Erläuterung der Muskeln ist hier extrem hilfreich und stellt den Umfang der einzelnen Übung besonders gut dar“, begründet Corinna Humbert aus Hamburg die Bewertungen der Jury.

In der Gesamtwertung werden aber auch die „Anatomie“-Ratgeber noch deutlich übertroffen von „Krafttraining - Schneller Muskelaufbau“. Das klingt zwar zunächst wie die Einführung zum Bodybuilding. Aber schon im Klappentext belehrt der Verlag jeden Skeptiker, dass es sich um „ein Standardwerk in Krafttraining“ handelt, „denn eine muskuläre Grundlage benötigt man in jeder Lebenssituation: ob Alltag, Sport, Rehabilitation oder Lifestyle“.

Wer Auto fährt braucht einen Führerschein. Wer seinen Körper trainiert leider nicht

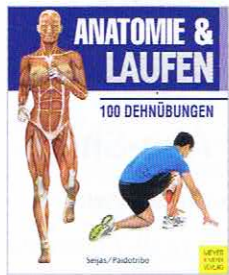
Und ob. Wer wirklich wissen will, wie man/frau optimal und effektiv trainiert, sollte ohnehin auf zusätzliche Informationen nicht verzichten. Es sei denn er/sie hat seinen Fitness-Führerschein ebenso in der Tasche wie die Fahrerlaubnis seines PKWs. Die erwirbt man bekanntlich nach einer x-beliebigen Anzahl von Stunden im Theorie-Unterricht und anschließendem Büffeln von Regeln, sowie durchschnittlich 35 bis 40 Fahrstunden und einer Prüfung, in der schon der kleinsten Fehler reicht, um durchzufallen.

Und im Fitnesstraining geht es ja schließlich um viel, viel mehr als Gasgeben, Lenken, Bremsen. Es geht um den eigenen Körper, die Gesundheit, die Lebensqualität, das Wohlbefinden und ein längeres, selbst bestimmtes Leben. Den umfassendsten Fahrplan für diese Strecke hat „Krafttraining - Schneller Muskelaufbau“ auf 450 Seiten zusammen gestellt. „Autor Christian Kierdorf holt jeden Leser dort ab, wo er gerade steht, noch am Anfang in der Planung oder bereits mit Trainiergs Erfahrung und erklärt, was ein gutes Training außer Training noch braucht. Ein Ziel, Planung und Motivation. All das, plus persönlichen Trainingsplan, hat der Leser mit diesem Buch gekauft“, urteilt Heike Helfen aus Solingen.

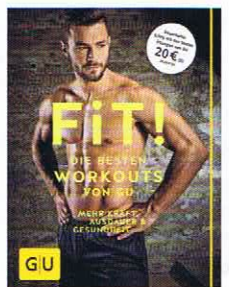
Was ein gutes Training außer Training noch braucht, ist zweifellos die Ernährung. Und auch in dieser Kategorie dominiert der Testsieger die Konkurrenz mit vielen „sehr



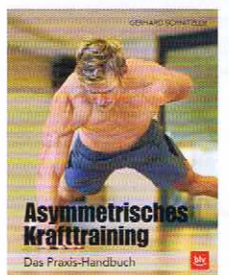
Guillermo Seijas
Anatomie & Stretching
Sportverlag Meyer&Meyer,
Aachen
ISBN: 978-3-89899-987-8
22,95 € [D], 23,60 [A]



Guillermo Seijas
Anatomie & Laufen
Sportverlag Meyer&Meyer,
Aachen
ISBN: 978-3-89899-940-3
22,95 € [D], 23,60 [A]



Fit! Die besten Workouts von GU
Gräfe und Unzer Verlag
München
ISBN 978-3-8338-5445-3
20 € (D) 20,60 € (A) 26,90 € FR



Gerhard Schnitzler
Asymmetrisches Krafttraining
Das Praxis-Handbuch
BLV Buchverlag, München
ISBN: 978-3-8354-1563-8
Preis: 19,99 €

nacht

s Training erfolgreicher wird

Der Handstand nach dem Lehrbuch kann und sollte nicht das Ziel sein – aber die Grundlagen eines effektiven Trainings vorher zu „studieren“ kann Fitness zum Erlebnis machen

hilfreich“-Bewertungen und der Höchstpunktzahl von 4,08 Punkten eindeutig. Hier sind die „Anatomie“-Bücher nur „wenig hilfreich“ und verbuchen ihre schwächsten Werte. Dagegen erreicht das „Krafttraining für Dummies“ in der Ernährung die zweitbeste Punktzahl.

Der Titel aus dem Wiley-Verlag erzielt mit 4,72 Punkten auch in der Kategorie „Basis-Informationen“ die Höchstwertung des gesamten Tests. Obwohl in Sprache und Aufmachung eher humoristisch gestylt, enthält der Fitness-Band aus der „für-Dummies“-Reihe von Aufwärmen bis Zirkeltraining alles, was man/frau über Krafttraining wissen sollte. Die beiden Autorinnen geben auch Tipps wie Yoga, Pilates und Stretching, aber auch Ernährung ein Krafttraining unterstützen können.

Wer wird Ihr Guru? Echte Trainer oder online-Studios und Cyber-Kurse

Obwohl manchem Trendsetter das „old-school“-Design der Ausgabe wenig Lust zum Lesen machte, fand die Mehrheit das Schritt-für-Schritt-Konzept für den blutigen Anfänger besonders hilfreich. Die 24 Kapitel lassen nichts aus, was ein Studiomitglied als Grundlage für den gewissenhaften Umgang mit seinem Körper wissen muss. In Kapitel 5 stellen die Autorinnen sogar die Frage nach der Quelle aller Trainingsweisheit: „Wer wird Ihr Guru?“ - Informationen über Trainer, Videos und Kurse. In Zeiten von online-Studios und Cyber-Training sind das hoch-aktuelle Themen.

Wer sich jedoch durch die Dummies-Phase geschult und das Fortgeschrittenen-Level erreicht hat, greift sicherlich zu spezielleren Ratgebern wie „Fit! Die besten Workouts von GU“ aus dem Gräfe und Unzer Verlag. Mit 220 Übungen für Kräftigung, Ausdauer und Gesundheit liefern die durchweg prominenten Autoren für jeden Körperbereich und Schwierigkeitsgrad das passende Programm. Und da die 320 Seiten auch über Muskeln, den Stoffwechsel, die Trainingsvorbereitung sowie Wissenswertes über das richtige Training informieren, setzen die shape UP Trendsetter „Die besten Workouts“ auf Platz eins ihrer Empfehlung für Anfänger und Fortgeschrittene.

Noch spezieller fanden die Juroren das Praxishandbuch „Asymmetrische Krafttraining“ von Gerhard Schnitzler aus dem BLV-Verlag. Personaltrainer Klaus Gruber aus Schwetzingen ist sich „nicht ganz sicher, ob es dafür ein breites Publikum gibt.“ Er fand die Übungen für Anfänger teilweise zu schwer. Auch Alexander Schischek aus Essen empfiehlt: „Schon das Cover sollte Anfängern vor einem Kauf zu denken geben.“ Während Tristan Bechmann aus München darin eine willkommene Fundgrube für seine Leistungssportler sieht.

Es gibt eben nicht den einen Fitness-Ratgeber für alle, aber für jede/n viele gute Quellen, um nicht einfach drauflos zu trainieren, alle paar Minuten nach dem Trainer zu rufen und irgendwann ganz die Lust zu verlieren. Und trotzdem hat Stefanie Ferreira aus dem fränkischen Adelsdorf natürlich recht: „Auch ein gutes Buch ersetzt keinen guten Trainer, kann aber ergänzen, vertiefen, motivieren.“

Burkhard Lüpke

