



Tina probiert's aus: Personal Training

Eine Stunde Personal Training bei „Die Krafttrainer“

Oft scheitern selbst gesetzte sportliche Ziele ja am Durchhaltevermögen. Irgendeine Entschuldigung lässt sich immer finden. Hier kann ein Personal Trainer helfen. Das hört sich super und sehr nach Hollywood an. Bewegen muss man sich aber trotzdem selber. Und wie!



(c) fin.de

Heute darf ich gemeinsam mit Cliff Opoku-Afari, einem der erfahrensten Personal Trainer Deutschlands trainieren und bin sehr gespannt, was mich erwartet. Es ist nicht meine erste Personal Training Stunde. Erfahrungen mit Personal Trainern konnte ich früher schon im Fitnessstudio sammeln. Der Ansatz von Cliff's Studio [„Die Krafttrainer“](#) ist jedoch ein ganz anderer. Die Krafttrainer ist ein neu eröffnetes, reines Personal Training Studio in Köln, indem man 1:1 nur mit seinem Trainer trainiert. In dem Studio steht eine Hantelbank, Medizinbälle, TRX-Bänder baumeln von der Decke und außerdem ist viel Platz. Maschinen wie im Fitnessstudio gibt es nicht. Denn der Schwerpunkt von „Die Krafttrainer“ ist „Functional Training“. Das bedeutet: Es kommt nicht darauf an, oberflächliche Muskeln aufzupumpen, sondern den Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie tiefere sportliche Belastungen fit zu machen. Oder anders gesagt: Trainiert werden die Bewegungen. Die Muskeln kommen dann von ganz alleine.

Bevor wir mit dem Training beginnen, fragt mich Cliff nach meinen Trainingszielen und meinem bisherigem Programm und erklärt mir im Anschluss den Plan für die nächste Stunde. Wir beginnen mit einem kurzen Warm-Up. Aus Sicht von Cliff wahrscheinlich eine Art Bestandsaufnahme. Eigentlich hatte ich ja die Idee, vor dem Training noch eine Runde laufen zu gehen, aber bereits nach fünf Minuten Aufwärmen und Dehnen, zeigen sich die ersten Schweißperlen und ich bin froh meine Kräfte für das Training eingespart zu haben.



(c) Die Krafttrainer

Weiter geht es auf der Matte am Boden für diverse Unterarmstütz- und Liegestützvariationen. Aus meiner Sicht bekannte und eigentlich relativ simple Übungen. Doch siehe da: Unter Cliffs geschultem Blick und seinen Anleitungen zur korrekten Ausführung werden daraus sehr anspruchsvolle Übungen: „Das ist ein Brett und kein Berg, Po runter und Bauch rein.“

Die Anleitung „Bauch rein“, höre ich auch bei den darauffolgenden Übungen mit dem Medizinball und Übungen zur Stärkung meiner Rumpfmuskulatur häufiger.

Es ist erstaunlich, wo der Mann überall seine Augen hat. Nicht nur bei den einbeinigen Kniebeugenvariationen an den TRX-Bändern bekommen die Übungen durch Cliffs Anweisungen eine ganz neue und wesentlich anstrengendere Dimension.

Zwischendrin fragt mich Cliff immer wieder, wie es mir geht. „Gut“, kann ich so gerade noch durch meine zusammengepressten Zähne sagen.

Spätestens an der Hantelbank merke ich am eigenen Körper, dass beim Functional Training die Kräftigung der Rumpfmuskulatur ein wesentlicher Bestandteil ist. Bisher habe ich die „Dead Lifts“ (Kreuzheben) aus meiner Sicht selbstverständlicherweise immer nur am Rücken gespürt. Mit Hilfe von Cliff integriere ich auch meinen Bauch in die Übung und spüre zu meiner Überraschung: Es ist anstrengender, aber auch irgendwie ... leichter. Dafür gibt es auch eine sportwissenschaftliche Erklärung: All unsere Bewegungen werden vom Rumpf aus gesteuert. Und je stabiler unsere Mitte ist, umso weniger Kraft wird für die anderen Bewegungen benötigt. Insgesamt besteht unser Programm aus einer Reihe verschiedener Workouts, die sich aus mehreren aufeinander aufbauenden Übungen zusammensetzen.

Dann zu meiner Überraschung ist die Stunde schon um. Wir beenden das Training mit einem entspannenden Cool-Down, indem Cliff routiniert mit einigen sehr entspannenden Handgriffen meine Muskulatur ausschüttelt. Ich fühle mich wundersam wie Knetgummi und könnte sofort wegdösen.

Fazit: Viele der Übungen kenne ich von fin.de. Es kann jedoch enorm bereichernd sein von Zeit zu Zeit gemeinsam mit einem erfahrenen Personal Trainer zu trainieren, um eventuelle Haltungsfehler zu korrigieren und neue Impulse zu erhalten. Besonders gut gefallen hat mir die persönliche Atmosphäre, in der man einfach viel konzentrierter trainiert. Ich würde jederzeit wieder hingehen. Danke Cliff!

<https://fin.de/magazin/fitness-und-sport/fitnesstraining/artikel/tina-probiert-personal-training/>