

Finde das richtige Tool

Testing und Diagnose im Personal Training

Personal Training ist eine ganzheitliche Gesundheitsdienstleistung. Der Klient kauft sich mehr als Training: Er kauft sich einen Zuhörer, einen Berater, einen Lifestyle-Coach. Eingangstests und Re-Checks sind ein wichtiges Motivationstool für Kunden und für den Trainer stellen sie eine wichtige Grundlage für die richtige Trainingsgestaltung dar. Was Personal Trainer über den ersten Kundenkontakt, Testing- und Diagnosetools wissen sollten, erfahrt ihr hier

Entscheidend für eine erfolgreiche und nachhaltige Zusammenarbeit zwischen einem Personal Trainer und einem Klienten ist der erste Kontakt. Hierbei kristallisiert sich heraus, ob „die Chemie“ stimmt und eine zielführende Zusammenarbeit möglich ist. Nicht jeder Personal Trainer passt zu jedem Klienten und umgekehrt. Wichtig ist, dass man das erkennt und sich das eingesteht.

Ziel eines guten Erstgesprächs sollte sein, möglichst viele Informationen über den Klienten zu sammeln, besonders über seine Lebensgewohnheiten (Schlafen, Essen, Arbeit etc.) und eventuelle Einschränkungen und Vorerkrankungen. Beschwerden und Vorerkrankungen eines Klienten haben in der Anamnese einen besonderen Stellenwert; sie sollten daher sehr detailliert abgefragt werden. Es ist auch von Vorteil, wenn man sich als Personal Trainer ein gutes medizinisches Netzwerk aufbaut, das man bei Bedarf um Rat fragen kann, denn: Man muss nicht auf jede Frage eine Antwort haben!

Zudem sollte eine Stärken- und Schwächenanalyse beim Klienten durchgeführt werden. Neben den Trainingszielen muss der aktuelle Leistungsstand erkannt werden. Ziele erreicht man nur, wenn man genau weiß, wo man steht. Darüber hinaus dienen Testparameter und Vitalparameter als gute Trainingsrückmeldung und sind somit wichtige Motivationshilfen.

Welche Tests benötigt ein Personal Trainer?

Getestet werden kann so einiges. Was jedoch für wen das Richtige ist, muss der Trainer für sich selbst entscheiden. Es gibt keine ultimative „Supertestzusammenstellung“. Bestimmte Parameter sollten in einem Test jedoch nicht fehlen. Dazu zählen sicherlich die Vitalparameter und an-

thropometrische Daten wie Größe, Gewicht, (Ruhe-)Puls, Blutdruck und Umfangmessung. Auf den Body Mass Index (BMI) kann man hingegen gut verzichten, da dieser in seiner Aussage umstritten ist. Die Umfangsmessung ist eine einfache und günstige Möglichkeit, um Trainingserfolge sichtbar zu machen. Sie ist ein guter Verlaufsindikator, wobei zusätzlich noch das Verhältnis von Taillenumfang zu Hüftumfang ermittelt wird.

Die Körperfettmessung sollte in einem Check zwar nicht fehlen, dennoch sollte ihr nicht zu viel Bedeutung beigemessen werden. Die meist sehr teuren Körperfettwaagen (ca. 3.500 bis 16.000 Euro) sollten, wenn überhaupt, nur sehr bedacht gekauft werden, denn sie stehen oft in keinem Preis-Nutzen-Verhältnis für einen Personal Trainer. Hinzu kommt, dass die Messung auch bei teuren Waa-

„MUST-HAVES“ FÜR TRAINER

Jeder Trainer sollte das Folgende über seinen Klienten wissen:

- Vitalparameter (BMI, Größe, Gewicht etc.)
- Körperfettmasse
- Lebensgewohnheiten
- Beschwerden und Vorerkrankungen
- Leistungsstand
- Stärken und Schwächen

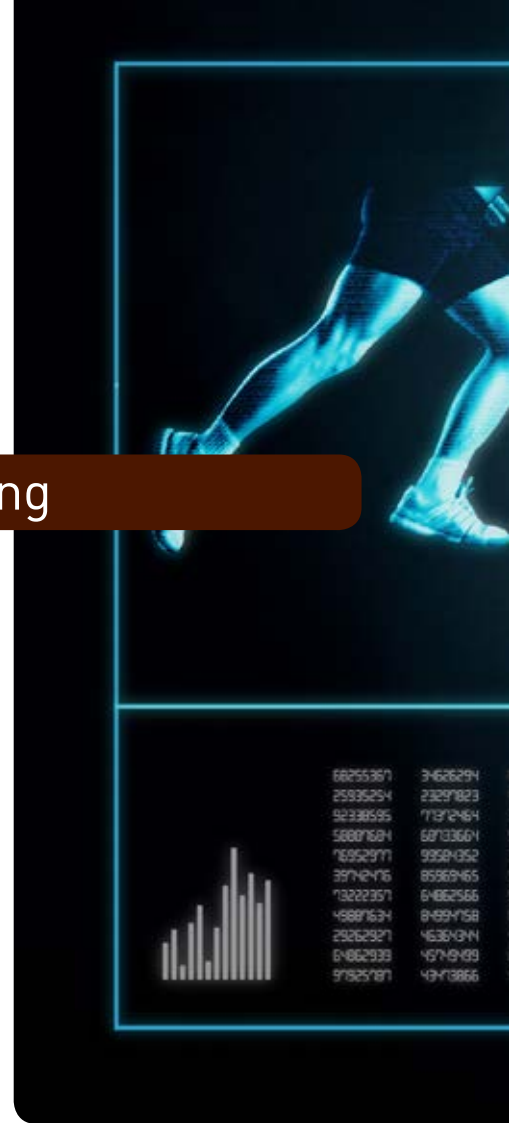




Foto: Halfpoint/shutterstock.com



Foto: nenetus/shutterstock.com

Wer eine Waage als Messgerät nutzt, sollte in jedem Fall auf eine Körperfettwaage zurückgreifen – doch auch diese sind meist ungenau

gen ungenau bleibt, da sie von vielen äußeren Parametern, wie z.B. dem Trinkverhalten und der Tageszeit, abhängig ist. Zu empfehlen sind kostengünstigere Körperfettwaagen (zwischen 150 bis 500 Euro). Eine genaue Messung des Körperfettanteils ist jedoch nur durch ein hydrostatisches Wiegen (Auftriebsmessung) möglich; das kann ein Personal Trainer auch offen kommunizieren. Einen aussagekräftigen Verlauf in der Gewichtsreduktion oder im Gewichtsaufbau kann man trotzdem darstellen.

Alternativ zur Bioimpedanz-Messung gibt es noch die Calipometrie (3- und 7-Falten-Messmethode nach Jackson Pollock), doch auch diese Methode gilt nicht als genau, da



Foto: LoloStock/shutterstock.com

Die Messung mit dem Caliper ist eine günstige Methode, die jedoch viel Erfahrung und Geschick benötigt

bei einem Re-Check viel Erfahrung und Geschick benötigt wird, um den gleichen Messpunkt zu treffen.

Die Muskulatur testen und messen

Was den Muskelstatus betrifft, gibt es im Personal Training zwei gute Möglichkeiten, die man auch gut kombinieren kann:

- eine klassische manuelle Muskelfunktionsdiagnostik nach Vladimir Janda und
- den Functional Movement Screen.

Bei einer klassischen manuellen Multifunktionsdiagnostik werden die Beweglichkeit und eventuelle Dysbalan-

cen im Kraftbereich isoliert überprüft. Es gibt hier weit über 30 verschiedene Tests, deren Durchführung relativ einfach zu erlernen ist. Für eine genaue Reproduzierbarkeit braucht man jedoch eine Menge Erfahrung. Wer sich unsicher ist, kann beispielsweise einen Winkelmesser als Hilfsinstrument nehmen.

DER PERFEKTE CHECK-UP

Der perfekte Check-up besteht aus drei wichtigen Komponenten:

1. Die persönlichen Fähigkeiten des Personal Trainers: Kein Trainer sollte sich überschätzen. Jeder sollte nur das testen, was er auch auswerten kann.
2. Das Equipment und das Budget: Es muss nicht immer das teuerste Equipment sein. Es sollte jedoch so getestet und protokolliert werden, dass es möglichst professionell aussieht.
3. Die Zielsetzung und Einschränkungen des Klienten: Jeder Trainer muss auf die individuellen Ziele, Wünsche und auch (körperlichen) Einschränkungen des Trainierenden eingehen. Es gibt keinen Standardtest und kein Standardtraining, das für jeden perfekt ist.

In den letzten Jahren hat sich als gute ergänzende Alternative auch der Functional Movement Screen durchgesetzt. Beim Functional Movement Screen gibt es sieben verschiedene Übungen, bei denen nicht isolierte Muskelpartien, sondern Muskelfunktionsketten überprüft werden. Bevor man den Functional Movement Screen anwendet, sollte man jedoch eine zertifizierte Schulung durchlaufen haben.

Zudem sollte jeder Trainer einen Sichtbefund durchführen, das heißt, die verschiedenen Körperachsen und eventuelle Auffälligkeiten in der Haltung werden beurteilt: Fußstellung, Becken- und Schulterachse, Rückenhaltung (z.B. Hohlrundrücken, Flach- oder Rundrücken) usw.

Wie sieht es mit Ausdauertests aus?

Auch hier gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, um die Ausdauer- und Schwellenwerte für ein optimiertes Training zu berechnen: angefangen bei einfachen Formeln über Havardstep- und Coopertest bis zu den Stufentests (z.B. PWC und IPN). Die klassische Laktatmessung (Freiburger Modell, Kindermann, Dickhuth, Mader usw.) oder auch die Atemgasanalyse vervollständigt diesen Bereich. Bestimmte Testformen lassen sich gut kombinieren. So kann man beispielsweise den PWC-Test gut mit einer Laktatmessung ergänzen. Auch Anbieter von Pulsuhren rüsten ihre Produkte mit verschiedenen Ausdauertests aus.

Schwerpunkte setzen, Fähigkeiten kennen

Man sollte niemals Parameter erfassen, die man nicht auswerten kann oder bei deren Durchführung man sich nicht sicher ist. Niemals testen des Testen willens! Man kann einen Großteil aller sinnvollen Untersuchungen mit ganz wenig Equipment durchführen. Die Frage ist: Hat man das Know-how und das Vertrauen in die eigene Beurteilungsgabe? Es gibt eine Vielzahl an Fortbildungsangeboten, bei denen man z.B. die manuelle Muskelfunktionsdiagnostik, den FMS, Koordinationstests sowie einen Sicht-

befund erlernen kann. Untersuchungen, bei denen die eigenen Hände und Augen eingesetzt werden, sind Tests, die beim Klienten Vertrauen schaffen und Kompetenz vermitteln. Gleiches gilt z.B. für die Blutdruckmessung: Es macht einen deutlich professionelleren Eindruck, wenn man nicht auf eine elektronische Messung zurückgreift.

Fazit: Vertraue Händen und Augen und teste niemals etwas, das du nicht auswerten oder fürs Training einsetzen kannst! Testen ist im Personal Training kein Show- oder Marketinginstrument, sondern der Grundstein für eine nachhaltige und professionelle Gesundheitsdienstleistung.

Equipment und Budget

Was braucht man auf jeden Fall und was sind gute und sinnvolle Hilfsmittel im Bereich des Testequipments? Als Existenzgründer würde ich mich zunächst auf die wichtigsten Grundwerkzeuge konzentrieren: Blutdruckmessgerät, Waage mit Körperfettmessung (150 Euro bis max. 500 Euro) oder alternativ die Calipometrie (ab 5 Euro), Winkelmesser (aus der Orthopädie ca. 10 Euro), Stoppuhr und Pulsuhr (für den Ausdauerstest, 100 bis 300 Euro) und vielleicht noch das FMS-Equipment (170 bis 200 Euro).

Zudem ist es sehr wichtig, wie ich dem Klienten die Check-up-Ergebnisse aufbereite und zur Verfügung stelle. Auf eine professionelle und hochwertige Darstellungsform sollte nicht verzichtet werden. Bei Stundenlöhnen zwischen 70 und 150 Euro kann ich dem Klienten keine selbst gebauten Word- oder Excelvorlagen präsentieren. Was ich als Personal Trainer dem Klienten aushändige, ist meine Visitenkarte. Da das Geschäft zu 99% auf Empfehlungsmarketing basiert, sollte man sich gut überlegen, ob man an dieser Stelle spart. Es gibt Softwarelösungen für Personal Trainer, die sich auf die Aufbereitung der Testdaten spezialisiert haben. Software, bei der das eigene Logo in die Software eingebunden wird, eigene Checkabläufe und eigene Anamnesefragen konfiguriert werden können und Trainingsfortschritte im Rahmen von Re-Checks motivierend visualisiert werden.

Sollte mein PT-Business gut anlaufen, sich die Auftragslage erhöhen und z.B. auch Anfragen von Firmen kommen, kann ich mein Angebot erweitern und sinnvoll in Equipment investieren – erst recht, wenn ich ein eigenes Personal-Training-Studio habe. Einige Beispiele für Testgeräte wären hier mobeeFit für die Beweglichkeitsmessung (ca. 3.200 Euro), aeroman für eine Atemgasanalyse (10.000 Euro), eine Herzraten-Variabilitätsmessung, z.B. den Cluemedical oder Cardioscan (ab 1.000 Euro), isometrische Kraftmessung mit Easytorque (ca. 7.900) und Balance-Top-Koordinationstest (ab 450 Euro).



Tino Heidötting | Osteopath und Gesundheitsexperte zum Thema Leistungsdiagnostik; seit 15 Jahren Inhaber und Geschäftsführer der Firma medo.check, die Softwarelösungen für Fitness- und Gesundheitsdienstleister anbietet; www.medocheck.com

Fazit: Es müssen nicht immer teure Geräte und Hilfsmittel für die Untersuchung und Analyse gekauft werden. Dennoch kann das ein oder andere Testgerät eine gute Ergänzung sein. Eine professionelle Business-Software macht keinen besseren, aber einen deutlich professionelleren Trainer aus mir. Dies kann in einem hart umkämpften Markt der entscheidende Erfolgsfaktor sein.

Flexibel sein und den Klienten im Fokus haben

Es ist wichtig, dass man eine gewisse Flexibilität in seinem Testangebot einbaut und nicht immer nach demselben Schema vorgeht. Einen Basischeck sollte es immer geben, den man standardmäßig bei jedem Klienten durchführt. Es kann aber schnell neue Anforderungen an einen Check-up geben, die vom Trainingsziel, vom Auftrag oder von den Einschränkungen und Vorerkrankungen des Klienten abhängen. Habe ich einen Klienten, der sich zum Ziel gesetzt hat, einen Marathon zu laufen, macht es Sinn, verstärkt im Ausdauerbereich zu testen oder eventuell ergänzende Methoden, wie eine Spiroergometrie oder Atemgasanalyse, einzusetzen. Soll hingegen ein Gesundheitstag in einem Unternehmen organisiert und regelmäßige Firmenfitness angeboten werden, dann sollte der Personal Trainer analysieren, mit welchem Unternehmen er es zu tun hat und welche Belastungen am Arbeitsplatz vorliegen. So kann man sein Portfolio an den Anforderungen eines Unternehmens ausrichten und bestimmte Screenings im Bereich Herzinfarkt und Schlaganfallrisiko, Burn-out-Gefahr und/oder auch Inhalte zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz anbieten.

Fazit: Sei beim Testen flexibel und reagiere auf die unterschiedlichen Anforderungen!