

PERSONAL TRAINER

SINNVOLL, ODER ALLES NUR SHOW?

INTERVIEW MIT PERSONAL TRAINER DIRK VAN DER KLOK

In der heutigen Zeit sind Personal Trainer fast schon genauso populär wie Ihre zumeist „berühmten“ Klienten. Diese lassen sich aus Imagegründen kaum noch ohne Ihren „PT“ von den Paparazzi ablichten. Sicherlich können sich die meisten der veröffentlichten (!) Ergebnisse sehen lassen, und an der Integrität und am Fachwissen der Trainer besteht meist kein Anlass zur Beschwerde. Der Großteil der Ergebnisse, sprich: der Erfolg des Exklusiv-Trainings, bleibt allerdings im Unklaren. Ist es vielleicht doch sinnvoller, den neuen Porsche zu bestellen und dafür alleine zu Hause oder im Fitness-Center nebenan zu trainieren? So stellt sich die Frage nach Notwendigkeit und Effizienz dieses Berufsstandes. Wir wendeten uns an Dirk van der Klok, Personal Trainer mit Kontakten zu Prominenz in Show und Wirtschaft. Dirk stand MF Rede und Antwort. Dass dabei der ein oder andere „exklusive“ Fitness-Tipp für unsere Leser abfiel, sollte wohl selbstverständlich sein...

Von Oliver Bloss

„Wenn ich über Jahre meinen Körper vernachlässigt habe, kann ich nicht erwarten, dass ich über Nacht mit Killer-Bizeps und Six Pack wiedergeboren werde.“

Dirk, Deutschlands Fitnessclubs verzeichnen über sechs Millionen Mitglieder. In den Studios gibt es jede Menge an ausgebildeten Fitness-Trainern und Coaches. Warum brauche ich überhaupt noch einen Personal Trainer?

Ein Personal Trainer kann seine Kunden zu völlig unorthodoxen Zeiten und an individuell gewählten Örtlichkeiten trainieren. Das individuelle Zeitfenster bleibt ständig im Fokus der Zusammenarbeit, darin sehe ich das größte Unterscheidungsmerkmal. Persönlichkeiten aus der Industrie, Wirtschaft oder dem Showgeschäft wünschen oftmals keine öffentliche Präsenz und wollen bei ihren Bemühungen abzunehmen oder fitter zu werden, nicht gesehen werden. Da Erfolg im Job auch vielfach mit gutem und gesundem Aussehen verbunden wird, sehen immer mehr Menschen in der Arbeit mit einem Personal Trainer ihre große Chance, unbeobachtet ihren Traumkörper zu bekommen oder zu erhalten.

Mittlerweile gibt es in Deutschland eine Reihe an erfolgreichen Personal Trainern. Was ist das Geheimnis Deines Erfolgs?

Nach meiner Erfahrung macht einen guten Personal Trainer vor allem seine eigene Persönlichkeit und das Talent aus, sich immer wieder neu auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche seiner Kunden einlassen zu können. Er ist dann erfolgreich, wenn sein Kunde ihm komplett vertraut. Bei mir steht immer der Mensch im Vordergrund, erst dann kommt der Sport. Es wird natürlich eine gewisse Kontinuität als Ziel eingehalten, aber Spaß und gute Laune zu vermitteln, haben für mich oberste Priorität. Ich sehe mich nicht als Drill-Inspektor, der die Leute unerbittlich durch die Pampas scheucht, sondern eher als „Psychologe“, der hilft, den berühmten Schalter im Kopf umzudrehen.

Kann man Dein Konzept bei jeder Person anwenden? Nicht jeder Mensch hat die gleichen körperlichen oder auch mentalen Voraussetzungen.

Es wird niemals ein Konzept geben, was bei jedem gleich funktioniert. Hier gilt: Jeder Mensch ist anders, jeder braucht sein individuelles Training. Der eine baut rasch Muskeln auf, wo man schon eine Bremse einbauen muss, der andere hingegen quält sich. Da muss ich handeln und mit anderen Trainingseinheiten reagieren. Es gibt in jedem Fall genügend Alternativen in meinem Repertoire.

Welche Zielsetzungen haben Deine Kunden in erster Linie? Steht der Gewinn von Muskeln und Aufbau eines gut definierten Körpers an erster Stelle, oder geht es in erster Linie um den Verlust von Fett, sprich Abnehmen?

Das ist extrem unterschiedlich. Die meisten meiner Kunden finden sicherlich an ihrem Körper Zonen, die ihnen zu dick oder unförmig erscheinen. Da starte ich vorab mit effektivem Fatburning gekoppelt mit individueller Ernährungsplanung. Was das optische Fine-Tuning betrifft, sprich: Muskeln oder Definition, ergibt sich aus jeder persönlichen Konstitution. Die Zielvorgaben sind so unterschiedlich, wie die Menschen selber, und deshalb ist es immer wieder aufs Neue spannend!

Eines Deiner Lieblingszitate lautet: „Körperformung beginnt immer mit der richtigen Ernährung, erst dann kommt der Sport“. Du hast ein „12-Wochen-Ernährungskonzept“ entwickelt. Was kann man sich darunter vorstellen?

Ich sage immer klar und deutlich, dass sich ein Körper sichtbar und nachhaltig erst nach einigen Wochen, bzw. Monaten verändern wird. Alles andere ist Quatsch! Daher habe ich mein 12-Wochenprogramm entwickelt, basierend auf einer Verbrennungsanalyse mit Tageskostplanungen, ausgerichtet auf die Wünsche und Bedürfnisse meiner Kunden. Hier kommt meine liebste Empfehlung, wenn jemand keine Zeit hat, vernünftig zu kochen: Es lebe das Butterbrot! Schnell gemacht, lange sättigend, herrlich lecker und durchaus gut für die Figur! Zu dem Ernährungskonzept „verschreibe“ ich dann noch ein abgestimmtes Fettverbrennungstraining und Muskelworkout. Damit geht das Konzept „schlank und trainiert in einen neuen Körper“ voll auf!

Du bist kein Fan von Diäten?

Warum dem Körper von jetzt auf gleich etwas entziehen, vorspielen, die Vollkllatsche geben? Diäten wirken – am Anfang. Doch weiß man eigentlich wo Anfang und Ende ist? Mein Rat: Haltet euch an eine gewisse Disziplin, reduziert drastisch Süßes, Fettiges und minimiert regelmäßigen Konsum von Alkohol. Zucker und Alkohol, das sind die wahren Fettmacher! Kohlenhydrate sind gar nicht so schlimm, wenn man sie richtig ins tägliche Essen einbezieht. Essen soll auch Spaß machen und da braucht man sich mit Diäten keinesfalls quälen! Merke: Was du deinem Körper entziehst, holt er sich doppelt und dreifach zurück!

Kommen wir zum härteren Training. Was ist Dein ultimativer Tipp zum Muskelaufbau? Gibt es in Deinen Augen den „heiligen Gral“ zum schnellen Erfolg?

Den schnellen Erfolg gibt es nicht! Wenn ich über Jahre meinen Körper vernachlässigt habe, kann ich nicht erwarten, dass ich über Nacht mit Killer-Bizeps

und Six Pack wiedergeboren werde. Es gilt: Disziplin und Kontinuität kommen vor dem Erfolg! Nach System und Strategie zu trainieren macht sicherlich Sinn, genauso wie richtige Ernährung, Erholungspausen und Durchhaltevermögen. Wenn man sich diese drei wichtigen Bausteine regelmäßig einverleibt, dann steht dem Final-Body nichts im Wege. Nachhaltige Erfolge durch kleine gemeisterte Hürden verhelpen rasch dazu!

Viele Leser fragen immer wieder nach der optimalen Umsetzung eines Workouts, sprich: Anzahl der Wiederholungen und Dauer eines Trainings. Gibt es eine Grundregel?

Grundsätzlich ist dies abhängig vom Konstitutionstyp. Muskelzuwachs erlangt man z. B. durch das Pyramidentraining. Abfallende Wiederholungszahlen mit ansteigenden Gewichten fördern eher das Breitenwachstum. Hingegen definiert sich die Muskulatur mehr, wenn gleiche Wiederholungszahlen trainiert werden. Dabei leichtere Gewichte wählen. Sinnvoll ist es, wenn Fortgeschrittene ins Splittraining wechseln. Das Training gestaltet sich hier umfangreicher mit einem kompakteren Programm und intensiveren Übungen.

Auf was gilt es zu achten, wenn man seinen Traumkörper erreicht, um weder zu- noch abzunehmen? Wie kompensiere ich eine längere Trainings-Pause?

Hat man sein Trainingsziel erreicht, empfehle ich, sich feste Tage im Fitnessclub einzuplanen, ausreichend sind hier zwei bis drei Einheiten pro Woche. Kurze Trainingseinheiten zu Hause, wie Liegestütze, Situps und Bizeps-Curls mit Hanteln schaden sicherlich nicht. Kondition durch Laufen oder Ergometer im Auge behalten. Nach einer Verletzung, sprich Trainingspause, dankt es einem der Körper durch den „Memory-Effekt“. Wie eine Art Chip bleiben intensive Trainings im Körper gespeichert. Man sollte sicherlich zu Anfang die Gewichtsstärke minimieren, kommt aber erstaunlicherweise bald wieder an seine alten Resultate heran.

„Es lebe das Butterbrot! Schnell gemacht, lange sättigend, herrlich lecker und durchaus gut für die Figur!“

Fast jeden Tag kommen neue Fitness-Trends und -Innovationen über den großen Teich geschwemmt. Welchen Trends kannst Du etwas abgewinnen, und wie sehr gehst Du auf aktuelle und neue Fitness-Trends ein?

In meinem Beruf ist es absolut notwendig, alle neuen Trends zu sichten. Allerdings teste ich sie immer zuerst an mir selbst. Klassiker wie Yoga oder Pilates sollen dem Kunden z. B. durch „Pilardio“ Spaß am Sport bescheren. Das beinhaltet die Kombination aus Muskelaufbautraining im Zusammenspiel mit Cardio. „Kettlebells“ konkurrieren neuerdings mit klassischen Hanteln. Ich bezweifle allerdings, dass neuartige Stromstoß-Trainings Muskeln und Fettpolster mit minimalem Aufwand tunen sollen. Ich denke, dass dies auf physiotherapeutischem Gebiet Nutzen bringt, allerdings bevorzuge ich dann lieber das „klassische Muskeltraining“.

Du hast ein sogenanntes Fitness-Casting ins Leben gerufen. Was kann man sich darunter vorstellen?

Ziel war es, eine breite Öffentlichkeit dazu zu bewegen, etwas zu tun, endlich schlanker und fitter zu werden! Aber letztendlich habe ich es zusammen mit Schauspielerin Katy Karrenbauer tatsächlich geschafft, sechs Probanden in sechs Wochen fast sensationelle 80 Kilogramm leichter zu bekommen. Auf der Grundlage von richtiger Ernährung in Kombination mit viel Sport und Bewegung aber auch Spaß erreichten wir das angestrebte Ziel. Zeitnah werden wir zu weiteren Castings in verschiedenen Städten in Deutschland aufrufen.

Eine Frage, die ich immer wieder gestellt bekomme, bezieht sich auf den finanziellen Aspekt – gerade im Zusammenhang mit dem Begriff „Promi-Trainer“. Ist das „Privileg“ Personal Trainer auch für den Durchschnittsverdiener erschwinglich?

Sicherlich zählt ein Personal Trainer schon zu den Annehmlichkeiten im Leben besser betuchter Menschen, die sich das einfach mal eben leisten können. Andererseits habe ich auch ganz „normale“ Kunden und Durchschnittsverdiener, die lieber auf ein neues Kleid oder auf andere Begehrlichkeiten verzichten und sich stattdessen einen Personal Trainer gönnen, weil ihnen eine gute Figur, die Gesundheit und Fitness wichtiger sind. Diese Kunden liegen mir sehr am Herzen, da sie hoch motiviert sind und schon deshalb ein Erfolg vorprogrammiert ist. Eine Investition in einen gesunden Körper ist für manche langfristig gesehen eben lohnenswerter, als Geld in ein neues Auto zu stecken, weil sie begriffen haben, dass sie nur diesen einen haben. www.dirkvanderklok.de