

Spezial Jubiläums-Editorial

35 Jahre Top Ten Media 150- isgte Ausgabe der Fitness Tribune

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Ueli Schweizer

JPS: Auf der diesjährigen FIBO lanciert einer der grössten Gerätehersteller weltweit, Technogym, eine Innovation mit dem Slogan „WELLNESS ON THE GO“. Gründer und Visionär Nerio Alessandri könnte jederzeit bei unserer Redaktion den „Lifetime Achievement Award for the Entrepreneur of Century“ abholen. Dennoch erlaube ich mir doch eine erste provokative Frage: Ueli, betreiben wir nun „Wellness on the go“ oder eher Wellness to go? Damit meine ich: Innovationen, z.B. aus dem Haus Technogym, haben zwar nachhaltig die Fitnessclub-Branche positiv beeinflusst, aber zuweilen habe ich das Gefühl, des Guten kann auch zu viel sein. Unsere Gesundheitsförderungsmagazine gleichen immer mehr Computerfachmagazinen. Machen wir unsere Fitnessclub-Mitglieder längerfristig nicht mit dem Digitalenüberangebot, sprich Nervensystem-Break-Down, eher krank als gesund?

US: Der digitale Wahnsinn in den Fitness- und Wellnessanlagen ist natürlich schon da. Ein bekannter Ökonom, Herr Krugman, hat nach einer Reise in China gesagt: „Ich habe die Zukunft gesehen und sie wird so nicht funktionieren“.



Jean-Pierre Schupp

Jahrgang 1954, verheiratet, 3 Kinder und bekennender Christ und somit Monotheist. Überzeugter Nichtraucher und seit 1998 Vegetarier.

Seit 1968 in der Martial Arts-Szene tätig. Seit 1972 in der Fitness- & Gesundheitsförderungsbranche tätig. Seit 1980 Träger des 5. Dan, Karate/KickBoxen usw.

Seit 1987 Chefredakteur und Herausgeber verschiedener Fitness-, Wellness- und Gesundheitsförderungs-Fachmagazine. Seit 1992 Mitglied des Schweizer Fachjournalisten Verbandes (SFJ) 2004-2012: 5-facher Strenflex-Fitness-Decathlon Weltmeister Alterskl. 50-59, 100kg+. Seit 2011 Buchautor: „Das Medaillon Gottes“ ISBN Nr. 978-3-033-02861-6

Seit 2012 in englischer Ebook-Version „The Medaillon of God“

Seit 2013 in französischer Ebook-Version „Le Médaillon de Dieu“

E-Mail: info@toptenmedia.com

Ich könnte nun dasselbe sagen: „Ich habe eben falls die Zukunft gesehen, sei das in Singapur oder anderswo. Sie wird so nicht

funktionieren.“ Die Leute hängen den ganzen Tag am Handy und shoppen nur noch, mehr kennen sie nicht mehr. Die Menschen sind absolut unfit, sie haben noch zwei Interessen, eben Smartphone und Konsum. Ich habe dann auch in der U-Bahn beobachtet, was diese Leute so mit ihren Handys machen. Zu 99% waren es die stupidesten Spiele, die man sich vorstellen kann. Ich war schockiert. Ich habe angenommen, dass die gut ausgebildeten Leute in Singapur auf den Smartphones intelligente Bücher lesen oder sich sonst sinnvoll unterhalten. Man kann sagen, die Zukunft wird noch eine gewisse Zeit funktionieren, vor allem was die Wirtschaft angeht. Dass die Leute nachhaltig gesund, glücklich und leistungsfähig bleiben - denn am Ende des Tages zählt nur das -, daran zweifle ich stark.

JPS: Das bringt uns ja wieder zurück zum Thema Fitness und Prävention. Wer die letzten FT-Ausgaben gelesen hat, weiss, dass ich nichts gegen Computereinsätze für Administration, Testing usw. als Einsatzgebiet in Fitnessanlagen habe, aber die totale Verfügbarkeit über das Smartphone, auch während des Fitnessstrainings oder gegen die dauernden, optischen Vergewaltigungen des vegetativen Nervensystems durch TV-Angebote, die Vernetzung über das Handy, die Verfügbarkeit, um ja jede SMS oder E-Mail auch noch gleich auf dem Laufband beantworten zu können, finde ich nicht gut. Klar, kann man das den Leuten vielleicht nicht verbieten, ausser man ist ein echter Gesundheitsförderungsclub d.h. Health Club. Aber auch dort könnte man diese „digitalsüchtigen Freaks“ einfach in einen speziellen Trainingsraum der Fitnessanlage verbannen, wo an der Eingangstüre stehen könnte: „Hier können Sie während des Trainings mit ihrem Smartphone SMS und E-Mails beantworten, über die Trainingskonsule Computerspielen nachgehen oder chatten - aber bitte auf eigene Gefahr, denn dem vegetativen Nervensystem in Ihrem Körper tut es nicht gut – Sie trainieren also in diesem Raum auf eigene Gefahr“. Ueli, das war doch auch immer dein Thema in den letzten 35 Jahren, denn so lange kennen wir uns schon, und du hast immer gesagt: „Weniger ist mehr.“ Sind die Leute

dabei, sich in den Fitnessanlagen kaputtzutrainieren?

US: Genau. Zum Thema „Digitaler Wahnsinn“ gibt es ein Buch vom Hirnforscher Manfred Spitzer mit dem Titel „DIE DIGITALE DEMENZ“. Die digitalen Möglichkeiten veranlassen uns Menschen gedanklich von einem Thema sofort zum anderen zu wechseln. Das verhindert, dass wir uns mit einem Thema, einer Sache oder auch in der Kommunikation mit einem Menschen, vertieft auseinandersetzen. So verarmt je länger je mehr unser Denken, die Hirnstrukturen verändern sich negativ, unser Hirn wird zum oberflächlichen Internetsurfer. Das Training im Fitnessclub würde sich hervorragend eignen und wäre eine grosse Chance den intelligenten Umgang mit den neuen Medien zu lernen und zu üben. Sich ohne Ablenkung voll auf eine Übung zu konzentrieren, sie mit grosser Achtsamkeit perfekt auszuführen, die körperlichen Veränderungen zu spüren, die verschiedenen Intensitäten wahrzu-

Ueli Schweizer

Jahrgang 1952, verheiratet, 2 Kinder

Diplomsportlehrer, ETH Zürich, Gesundheits-, Bewegungs- und Sportwissenschaften Leistungsdiagnostik

Wissenschaftlicher Leiter Vitality Stream.

Er leitete grosse Fitness- und Wellnessanlagen, baute und führte sportmedizinische, leistungsdiagnostische und trainingstherapeutische Zentren.

Ausbildner von Trainern im Gesundheits- und Leistungssport. Er gilt als einer der besten Experten in der Laktatleistungsdiagnostik und hat mit seinen Methoden die Leistungsdiagnostik im Gesundheitssport revolutioniert.

Tätig in den Geschäftsfeldern Seminare, Beratungen, Vorträge, Coaching und Testing. Seine Kunden sind Banken, Versicherungen, Detailhandelsunternehmen, Autokonzerne, Papierkonzerne, Verbände, Vereine und viele mehr, von regionaler bis globaler Grösse, in Europa, Amerika und Asien.

Strenflex GOLD

E-Mail: uelischweizer@bluewin.ch

nehmen, den Atem richtig zu lenken, den Fortschritt festzustellen - all das könnte unsere Hirnstrukturen und auch unsere Motivation stark fördern. Das Training würde ins Zentrum gerückt, hätte mehr





Fortsetzung von Seite 16

Erfolg und wäre nicht nur ein lästiges Stören der digitalen Aktivitäten. Statt dessen fördern wir den digitalen Wahnsinn, den unkritischen und verantwortungslosen Umgang mit allen von uns zur Verfügung gestellten multimedialen Kanälen. Schlimm ist auch die konstante Aktivierung unserer Nervensysteme durch das permanente online sein. Weil wir immer aktiviert werden, nehmen wir das aber nicht mehr wahr. Ist das sympathische Nervensystem, das Leistungssystem, permanent aktiviert, verlieren wir mit der Zeit die Erholungsfähigkeit, weil das parasympathische System, das Erholungssystem, massiv geschwächt wird. Dieses Phänomen messe ich seit über 8 Jahren. 70% bis 80% der Leute, die wir messen, haben ihre Erholungsfähigkeit verloren oder stark dezimiert. In diesem Zustand sind die Menschen, gar nicht mehr trainierbar. Positive Trainingsadaptationen bedingen eine gute Erholungsfähigkeit. Jeder Trainer weiss, dass man nicht im Training besser wird, sondern in der Erholungsphase, vor allem im Tiefschlaf, wo die sogenannte Superkompensation stattfindet. Sind die Menschen nicht mehr erholungsfähig, ist ihr Schlaf beeinträchtigt. Dann ermüdet und schädigt das Training den Körper.

JPS: Das ist ja dein Lieblingsthema. Wärest du heute ein Fitnessclubbetreiber, wie würdest du deine Fitnessanlage einrichten? Du warst ja vor 30 Jahren der Leiter des ersten, damals neu konzipierten Fitnessparkes der Migros in Regensdorf. Würdest du meinem Ratschlag folgen und die „Digital-Computerfreaks“, die ihre Verfügbarkeit und Sucht nicht einmal während des Fitnessstrainings entbehren können, in der Tat in einem speziellen Raum trainieren lassen?

US: Wir müssen das differenziert anschauen. Ich bin auch der Meinung, dass man nichts verbieten sollte. Die Leute sollen im Fitnesscenter machen, was sie wollen. Aber unsere Pflicht als Fitnessclubbetreiber und Trainer ist es, die Leute zu informieren und über die Konsequenzen des digitalen Wahnsinns aufzuklären. Was wir nicht dürfen: Unsere Kunden im Cardiotrainingsraum permanent mit Musik, mehreren TV-Bildschirmen und Klubwerbung zu dröhen. All das stört das Training. Darum trainiere ich in

16 keinem Fitnessclub mehr Cardiotraining. Sobald ich mehr als einen Bildschirm vor mir habe oder andere störende Faktoren, bin ich aktiviert. Einen speziellen, multimedia Cardioraum würde aber auch ich für besondere Gelegenheiten einrichten. Ein Champions League Fussballspiel auf dem Fahrradergometer anzuschauen, anstatt auf dem Sofa zu Hause, macht natürlich Sinn. Wenn ich ab und zu dringende Emails oder andere Messages beantworten muss und das mit dem Training verbinden kann, ist das im Einzelfall besser als kein Training. Zum Grundsätzlichen: Cardiotraining im Fitnessstudio sollte den Menschen nicht noch mehr aktivieren, sondern beruhigend und ausgleichend wirken. Mit einer intelligenten Trainingsintensität kann sogar zusätzlich die Ausdauer gesteigert werden. Anders ist das im Krafttraining. Nur hohe Intensitäten zeigen eine Trainingswirkung und darum aktiviert Krafttraining unser System stark. Das sind heute die drei Grundanforderungen im Training: mit regenerativem Ausdauertraining und mit Grundlagenausdauertraining dem Menschen das Erholungssystem, den Parasympathikus, stärken, dabei gleichzeitig die Ausdauer, im Speziellen den Fettstoffwechsel, trainieren. Und mit Krafttraining Muskel- und Knochenmasse aufbauen. Oder im Minimum den Abbau verhindern.

JPS: Könnten wir also sagen, dass die Vision einer zukünftigen Fitnessanlage zum Teil der Vision von Nerio Alessandri und dem WELLNESS ON THE GO entspricht, man aber das Konzept noch definierter in den entsprechenden Fitnessanlagen umsetzen müsste?

Es gibt einen WELLNESS ON THE GO – Nerio Alessandris Trainingsraum für Digitales CardioTraining - und, ganz interessant, die Vernetzung von allen mit Technogymeräten ausgerüsteten Fitnessclubs weltweit, wo man sich dann leistungsbezogen direkt unter verschiedenen Fitnessclubs und Mitgliedern vergleichen kann nach dem sportlichen Wettkampf Motto: LET'S MOVE FOR A BETTER WORLD.

Es gibt einen HIT-Kraftraum nach Werner Kieser, in dem man intensiv das Einsatzprinzip des HIT Trainings von Arthur Jones auf Kraftmaschinen trainiert, ohne TV und störende Einflüsse.

Es gibt das FREIHANTEL-TRAINING nach Arnold Schwarzenegger, wo Mitglieder lernen mit der freien Lang- und Kurzhantel auch das Koordinationstraining

zu fördern und es gibt u.a. das CARDIO-TRAINING nach Ueli Schweizer, d.h. max. 16 bis 18 Grad Raumtemperatur, kein TV oder andere Störfaktoren und es gibt den STRENFLEX Fitness-Test- und FitnessDecathlon Wettkampf-Raum nach - Sylvia Gattiker und es gibt den STRETCHING und den Yoga Raum nach den Prinzipien der Meditation gestaltet und vor allem gibt es den BioPhysio-Raum, wo man nur mit einem gerade, aufgerichteten Körper, d.h. ohne Dysbalancen, mit Quantenphysik-Wissen, trainiert. Ueli, einfach genial oder?

US: In diese Richtung muss es gehen. Grundlegend ist, dass die gesicherten Erkenntnisse der Biologie, der Trainingswissenschaften und der Sportmedizin den Konzepten zu Grunde gelegt werden. Übernehmen Marketingfachleute und Ingenieure die Führung, und das ist zur Zeit der Fall, dann werden wir immer einen Wildwuchs an Menschen überfordernde und für ihn schädliche Technologien haben. Zusätzlich müssen die Kunden in diesen neuen Themenfeldern von uns besser informiert werden. Ein Mitglied muss wissen, dass der Gebrauch digitaler Geräte beim Training stark aktivierend wirkt, Stresshormone auf- und nicht abbaut. Er muss wissen, dass der Mensch mit Multitasking überfordert ist, ohne, dass er das merkt. Im Gegenteil, Multitasker kommen sich unglaublich effizient vor und realisieren nicht, dass es eine jämmerliche Performance ist, von allem nur ein wenig und alles mit schlechter Qualität zu machen.

JPS: Ich bin ja dein grösster Fan, für mich bist du der beste Personal Trainer und warst wohl der erste kompetente Personal Trainer weltweit überhaupt und ich habe deine Ratschläge, die in den vielen Jahren auch in der FT veröffentlicht wurden, nicht nur gelesen, sondern auch befolgt und so bin ich, GOTT SEI DANK, mit heute 60 immer noch kerngesund. Klar spielt auch meine vegetarische Ernährungsweise seit 1998 eine grosse Rolle! Was ich effektiv von dir in den Jahren gelernt habe ist, dass in der Ausdauer weniger Intensität in der Tat mehr ist. Ich jogge nicht mehr auf dem letzten Zacken meine 6 oder 10 Kilometer, sondern nur nach 1 bis 2 Mal in der Woche jeweils 2 bis 3 Kilometer, dafür sprinte ich, nur im Sommer, alle zwei

Wochen so 3 bis 5 Mal meine 100 Meter und ich fühle mich dabei sauwohl! Warum wollen die meisten Menschen nicht begreifen, dass weniger Intensität mehr ist als sich einem stundenlangen qualvollem Training mit höchsten Intensitäten hinzugeben?

US: Es ist für mich überhaupt nicht mehr zu verantworten, einen Fitnessraum zu betreten, wenn ich nicht absolut erholungsfähig bin. Wenn ich meine Mitglieder auf ihre Erholungsfähigkeit oder/und Stressbelastung messen würde, wüsste ich als Fitnessclubbetreiber oder Trainer auch, wie ich meine Mitglieder gesund und korrekt belasten könnte. Denn 80% der Menschen und auch der Studiomitglieder vertragen wegen ungenügender Erholungsfähigkeit, hohen Stressbelastungen und permanenter Daueraktivierung nur tiefe Intensität. Wir können froh sein, wenn wir die Hälfte von diesen 80% überhaupt noch mit Krafttraining belasten können. Denn, wenn Krafttraining wirken soll, muss es hochintensiv sein. Hohe Intensitäten benötigen eine hervorragende Erholungsfähigkeit, sonst kommt es zu negativen Adaptationen mit beschleunigter Erschöpfung. Erschöpfte Mitglieder werden zu Dropouts, ohne dass wir das jemals erfahren. Die Erholungsfähigkeit der Leute muss zwingend, und das ist neu in der Menschheitsgeschichte, trainiert werden um sie wieder herzustellen. Spazieren und tiefintensives Ausdauertraining von minimum 7 Stunden in der Woche sind die einfachsten und wirkungsvollsten Massnahmen. Natürlich funktionieren auch sanftes Yoga, Atemübungen oder Meditation. Damit das wirkt muss man es zuerst lernen. Am wichtigsten für die Erholung und für positive Trainingsadaptationen ist aber der Schlaf, im Speziellen der Tiefschlaf mit den hohen Wachstumshormonausschüttungen. Die Wachstumshormone bilden Körpersubstanz, werden aber nur im guten, tiefen Schlaf zwischen ungefähr 24 Uhr und 4 Uhr ausgeschüttet. Damit der Schlaf funktioniert muss der Cortisolspiegel im Körper tief sein. Stress, Daueraktivierung, intensives Training,

Angst, Wut, Druck, Ärger, Fernsehen, Internet,

Emails beantworten usw. erhöht den Cortisolspiegel, sodass kein tiefer Schlaf möglich ist. Idealerweise sollte man ab 20:00 Uhr nur mit Kerzenlicht leben. Als ich dies zum ersten Mal vor Jahren in einem Seminar für die obersten Kader eines weltweit tätigen Technologiekonzernes vorschlug, erwartete ich eine massive Ablehnung der Teilnehmer. Ich glaubte sogar, dass man mich nie mehr engagieren würde. Das Gegenteil trat ein. Sie nahmen die Empfehlung dankbar an, denn jetzt wussten sie, wie sie ihren Schlaf des Nachts und ihre Leistungsfähigkeit am Tag wieder herstellen konnten. Wer heute einen guten Job hat, muss leisten und kennt im Regelfall den Leidensdruck, der durch die mangelnde Erholung entsteht. Durch meine Vorträge und die entsprechenden Messungen, haben diese Leute klar erkannt, was sie jetzt für ihre Gesundheit, ihre Leistungsfähigkeit und ihre Lebensqualität wirklich machen müssen. Gefühlsmäßig wussten sie schon immer, dass irgend etwas nicht stimmt aber genau was, wussten sie nicht. Dass man den Stress messbar machen und auch Lösungen aus der Negativspirale aufzeigen kann, wussten sie nicht. Überrascht war ich, dass 90% dieser Top-Manager meinen Empfehlungen gefolgt sind und ab 20 Uhr bei sich zu Hause auf „Kerzenlicht“ und Ruhe umgestellt haben. Nur im absoluten Notfall haben diese Leute länger als 19 Uhr gearbeitet. Sie gingen also nach Hause, um sich ab 20 Uhr bei Kerzenlicht zu erholen und sie haben sich 7 bis 12 Stunden pro Woche tiefintensiv bewegt, also z.B. Spaziergänge gemacht. Alle haben sie sofort die positive Wirkung am eigenen Körper gespürt und endlich wieder einmal stundenlang durchschlafen können.

JPS: Dieses spezielle Editorial zu 35 Jahre Top Ten Media soll der Leserschaft auch einen Anhaltspunkt darüber geben, wo unsere Fitnessclubindustrie heute angekommen ist, aber auch wie sie vielleicht in 35 Jahren aussehen könnte. So habe ich in der letzten FT Ausgabe Nr. 149 auf der Titelseite bewusst die beiden noch unaussprechlichen Wörter „Multiaktorisches“ und „Salutogenetisches“ benutzt, die Jürgen Woldt in seinem interessanten Bericht verwendet hat. Prompt, wie übrigens auch ich, haben wohl die meisten FT-LeserInnen bei Google mal kurz

reingeschaut, um festzustellen, ob es diese beiden Wörter überhaupt gibt. Fakt ist, dass in der Fitnessanlage der Zukunft es auch einen speziellen „Gefühlsraum“ brauchen wird, wo Menschen sich „entschleunigen“, d.h. sich wieder als Mensch spüren können. Jürgen Woldt und du, Ihr seid doch die Pioniere zum Thema, dass Menschen auch im Fitnesscenter naturnah trainieren können.

US: Der Artikel war gut und da bin ich auch sehr dafür. Natürlich kann man dieses Konzept nur noch damit toppen, direkt in der Natur zu trainieren, im Wald beispielsweise zu joggen und zu spazieren. Aber es ist klar, dass mit der Zubetonierung unserer Landschaft der Mensch diesen wichtigen Ausgleich auch im Fitnessclub finden muss. Dies bringt mich auch zu den Visionen von Nerio Alessandri zurück. Er ist für mich natürlich ein exzellenter Marketing- und Geschäftsmann. Klar ist, dass auch ein Nerio Alessandri den Menschen nicht neu erfinden kann, denn wir Menschen sind biologisch seit Hunderttausenden von Jahren gleich. Was sich jedoch dramatisch in den letzten 100 bis 150 Jahren, seit dem Industriezeitalter, zu Ungunsten des menschlichen Körpers verändert hat, ist die sogenannte Wohlstandsgesellschaft, die buchstäblich dem Menschen körperlich alles abnehmen will und unser Leben immer biologiefreundlicher gestaltet. Aber was wir brauchen, um biologisch gesund zu bleiben, wird auch für die nächsten Hunderttausendjahre immer gleich sein. Und hier liegen digitale Angebot im Fitnesscenter total falsch. Das gilt auch für die Psyche, denn Psyche und Körper können wir nicht trennen. So wird der Mensch immer eine tiefintensive Ausdauerbewegungsform und ein hochintensives Krafttraining brauchen, um Körper und Geist gesund zu erhalten. Hier möchte ich auf den Artikel in der HEALTH TRIBUNE Nr. 5 von Dr. Jürg Kuoni vom Okt/Nov 2013 hinweisen mit dem Titel „Sitzen tötet“. Dort sind entsprechenden Studien aufgelistet, die belegen, dass wir Menschen eben minimum 7 Stunden pro Woche Bewegung benötigen. Auf dieser Basis müssen wir natürlich auch das Krafttraining machen und zwar ein High Intensity Krafttraining, unabhängig vom Alter. Ob ich 10, 20, 50 oder 100 Jahre alt bin, es kann nur High Intensity Krafttraining sein, wenn man es von der Erholungsfähigkeit und der allgemeinen Körperverfassung her erträgt.

JPS: Da passt meine Auflistung der diversen Trainingsräume, wie eben erwähnt, doch bestens zum neuen



Fortsetzung von Seite 18

Angebotskonzept für den Fitnessclub der Zukunft - eben aber nun noch erweitert mit dem Jürgen-Woldt-Stressfrei-Trainingsraum und seinen Naturbildern, Naturgerüchen usw., also voll sensitiv und - was neu dazu kommen muss - eine Bar für gestresste Manager und Sekretärinnen. Neu in Turin (Italien) eröffnet wurde ein spezieller Raum mit Katzen und ein Raum mit Hunden, damit Menschen auch zu ihren Streicheleinheiten kommen. So könnte man also im Fitnesscenter der Zukunft auch solch einen „Animal Raum“, verbunden mit einer Vitamingetränke-Bar, einrichten, wo man dann im Anschluss am HIT Krafttraining sich noch Streicheleinheiten bei Hund und Katze holt.

US: Aber die Tierschutzgesetze müssten natürlich absolut eingehalten werden, so dass nicht nur dem Menschen geholfen, sondern auch das Tier auf seine Rechnung kommt. Auf jeden Fall ist klar bewiesen, dass Tiere eine nachhaltig beruhigende Wirkung auf Menschen haben. Mit Hilfe der Herzratenmessungen wurde bewiesen, dass gute Beziehungen zwi-

Fortsetzung Seite 18



schon Mensch und Tier für beide beruhigend und ausgleichend wirken.

Das gilt aber auch für zwischenmenschliche Beziehungen. Meinen Lehrlingen sage ich immer, dass dies eine einzigartige Chance der Fitnesstrainer sein könnte: Dieser positive Umgang mit unseren Mitgliedern. Das wirkt aber nur, wenn er wirklich von Herzen kommt, wenn er echt und ehrlich ist. Das kann in unserer oberflächlichen, egoistischen und selbstdarstellerischen Welt eine unglaubliche Kraft entwickeln.

JPS: Vor dem wichtigen Training müssten aber alle FitnessclubmitgliederInnen durch das spezielle Licht von BioPhysio nach dem Quantenphysikgesetz durchgehen. Eine Innovation, in der Teilnehmer gerade gestellt werden. Nur gerade gestellt können sie effektiv trainieren - ein Muss für die Fitness- und Wellnessanlagen der Zukunft. So kann jede Person bei einem intensiven HIT Krafttraining also High Intensity mitmachen. Du sagst ja selber, Krafttraining nur intensiv, aber nur dort und

bei allen anderen Trainingsformen Low Intensity. Während die Vorgaben von praktisch allen Wissenschaftler von Universitäten das HIT Training auch für Cardio empfehlen, sagt Ueli Schweizer: HIT ist dann kein HIT, sondern SHIT.

US: Nochmals, wir müssen zuerst ganz klar unterscheiden: Wenn ich HIT im Krafttraining mache, sprich eben mit hohen Intensitäten trainiere, dann ist das gut, sogar absolut notwendig, da ich sonst keinen Hypothropie-Effekt habe. Denn heute braucht jede Frau und jeder Mann MEHR MUSKELN – Damit meine ich nicht die Kraftprotze, die zusätzlich mit Chemie nachhelfen. Je älter der Mensch wird, desto intensiver muss das Krafttraining sein, aber eben wie gesagt, nur wenn der Trainierende erholungsfähig und auch sonst gefahrlos belastbar ist. Wo wir diese hohen Intensitäten, wo wir das HIIT aber überhaupt nicht brauchen, ausser im Spitzensport, ist beim Ausdauertraining. Diese Trainings leben von der Länge und Häufigkeit und nicht von der Intensität. Ab und zu, und nur ab und zu, kann man auch im Ausdauersport High Intensity Intervall trainieren. Wir wissen nun seit über 100 Jahren aus dem Leistungssport, wie heikel es ist, HIT in der Ausdauer zu trainieren, wie schnell es vom Erfolg zum Absturz kippen kann. Warum müssen wir die Fehler denn endlos wiederholen, nur weil kurz und heftig

erwähnt, sind 7 Stunden pro Woche das absolute Minimum.

JPS: Habe eben eine Studie aus Australien gelesen, in der Wissenschaftler beweisen, dass praktisch die Mehrheit der Hobby-Marathonläufer Vernarbungen am Herzen haben. Der Muskel - und das Herz ist ein Muskel - wird zu intensiv beim Marathon gebraucht und die Zeichen, die durch diese Vernarbungen aufgezeigt werden, beweisen eigentlich genau das, was du eben indirekt angedeutet hast: Wer zu oft im Ausdauersport High Intensity trainiert, läuft Gefahr z.B. an einem Herzinfarkt zu sterben.

US: Wenn ich Marathon gesund trainiere, wäre das auch ein gesundes Training, aber der Wettkampf ist nicht immer gesund, vor allem wenn ich ungenügend vorbereitet bin. Wer sich grosse Erholungsphasen gönnt, kann jede Sportart gesund erleben. Ein gutes Beispiel sieht man immer wieder bei den Athletinnen und Athleten, die verletzungsbedingt mit dem Training aufhören müssen, dann langsam sich wieder aufbauen und siehe da, sogar siegen können. Das zeigten auch wieder die letzten olympischen Winterspiele. Dario Cologna, der lange verletzt war, sich sorgfältig aufbauen konnte und als einziger AUSGERUHT an den Wettkampf ging, siegte und wurde Doppel-Olympiasieger. Er war bestimmt nicht besser trainiert als seine Gegner, aber er war ausgeruhter und dies hat ihm am Schluss den Sieg gebracht. Meine Hypothese: Die anderen hatten 10 bis 15 Wettkämpfe mehr hinter sich und waren weniger ausgeruht. Am Schluss fehlte ihnen genau diese Kraft, um den Sieg zu erkämpfen.

JPS: Das Gleiche gilt für die FitnessclubmitgliederInnen. Wer sich am Tag nach dem Training fit und wohl und voller Energie fühlt, hat am Vortag richtig trainiert, gut geschlafen und ist mit seinem Bewegungsapparat aber auch mit seiner Psyche voll einsatzfähig. Wir diskutieren nun schon 30 Minuten und dein Lieblingswort Laktat ist im ganzen Gespräch noch nicht einmal gefallen? **US:** Ich messe natürlich immer noch mit Begeisterung und Akribie, um mit Hilfe der Laktatwerte das Training optimal zu steuern und die Fortschritte zu erfassen. Zusätzlich messe ich auch mit

anderen Messverfahren, die erst seit einigen Jahren zur Verfügung stehen oder für mich finanziell und vom Aufwand her möglich sind. Spiroergometrie, Körperzusammensetzung, Erholungsfähigkeit, Stressbelastung und viele andere ergeben ein umfassendes Bild des Kunden. Nur wenn du misst, weißt du, wie du deine Kunden trainieren musst und ob sich wirkliche Erfolge einstellen. Leider wird heute einfach immer noch viel zu wenig und zu wenig intelligent gemessen. Warum Laktat? Weil man beim Laktat zwei Sachen sieht, obwohl es von den wenigsten verstanden wird. Nicht dass die Säure per se schädlich ist, sondern man hat es über die Jahrzehnte weltweit millionenfach gemessen und gesehen, dass wenn die Leute mit diesem oder jenem Lak-tatwert trainieren, sie Fortschritte erzielen. Und zwar im Gesundheitstraining bis zum Olympiasieger. Der Laktattest kommt ja ursprünglich aus dem Spitzensport. Mit Hilfe der Laktatmessungen hat man aber auch die Auswirkungen hoher Laktatwerte auf das Immunsystem untersucht. Bei mehr als 14mmol Laktat, ist das Immunsystem für 1 bis 3 Monate geschwächt. Das ergaben Untersuchungen von Prof. Liesen, auch publiziert in einem Buch vom Thieme Verlag von Lorenz Radlinger. Kürzlich habe ich ein HIT Training (Tabata-Protokoll) im Ausdauerbereich mit meinen Lehrlingen gemacht, d.h. mit jungen, relativ fitten Menschen. Über 40% hatten mehr als 14mmol Laktat. Die andere knappe Hälfte hatte einen Laktatwert zwischen 10 und 14mmol. Das bedeutet, dass das Immunsystem für 1 bis 3 Wochen geschwächt wird. 10% hatten unter 10mmol und werden sich so innert einer Woche erholen. Wenn jemand nach dem HIT Prinzip im Ausdauerbereich trainiert, sage ich nicht von vornherein, das ist Unsinn, sondern ich messe es und dann kann ich eine klare Aussage machen. Im WorldWideWeb findet man keine wissenschaftlichen Publikationen mit relevanten Aussagen des HIT und seinen Auswirkungen auf die Erholung und die Schwächung des Immunsystems. Das Erstaunliche war, dass es dafür praktisch bei allen Publikationen Zitate gab wie: „Grundlagentraining ist langweilig

oder es dauert zu lange oder das will sowieso niemand“. Das sind keine wissenschaftlichen Aussagen und stimmen einfach nicht. Wieso gehen dann im Engadin z. B. russische Oligarchen, die sich mit Geld alles kaufen könnten, gerne stundenlang in der Natur spazieren. Wieso machen sie das? Weil sie sich gut fühlen dabei, Stress abbauen, weil es schön ist und eben nicht langweilig! **JPS:** Wie schon erwähnt, könnte man dich der Personal Trainer Coach der TopManager nennen, denn du berätst in der Tat Top-Manager, Top-Wissenschaftler von Firmen und Instituten und das Verrückte ist, dass diese Top-Verdiener, aber auch Top-Gestresste, genau deine Ratschläge befolgen, weil sich dank deiner langjährigen Erfahrung auch dein Erfolg herumgesprochen hat. So nach dem

Motto: Sie sind so einfach, die Trainingskonzepte von Ueli Schweizer, aber sie funktionieren. So lässt du die meisten für viel Geld ein Jahr nur spazieren gehen und sagst denen, dass sie noch nicht trainingsfähig sind. So können doch auch viele FitnessclubbetreiberInnen und Personal Trainer von deinen kommenden Aussagen viel dazulernen.

US: Das Einfache zu empfehlen, das zudem nicht dem Zeitgeist entspricht, das Gegen-den-Strom-schwimmen erfordert Kraft, Mut, viel Wissen und noch mehr Energie. Dass das nicht viele aufbringen können oder wollen ist verständlich. Wenn man jedoch konsequent die verschiedenen Tests einsetzt, kann man den Zustand der Kunden und die erzielten Fortschritte belegen. Erfolg überzeugt. Da sich nachhaltige Erfolge später einstellen als rasch aufflackernde Strohfeuer des HIT, braucht es schon das grundlegende Verständnis der Biologie, damit man nicht zu zweifeln beginnt. Natürlich helfen hunderte Erfolgsstories mit den entsprechenden Testimonials, um den Erfolg zu belegen. Es gilt zudem der Grundsatz, den auch meine Auszubildenden verinnerlicht haben und den es immer zu berücksichtigen gilt: ES DARF NUR GESUND SEIN. Das hat Prof. Liesen noch genauer formuliert. Auf die Frage „Was ist die erste und wichtigste Aufgabe eines Sportmediziners und auch eines Trainers?“, war seine Antwort: „Die maximale Gesundheit über das ganze Jahr!“. Das ist doch eigentlich der

Menschheitstraum. Die zweite Frage war dann: „Was braucht es dann als erstes dazu?“ und die Antwort von Liesen war: „Die maximale Regenerationsfähigkeit“, weil Gesundheit ohne Regenerationsfähigkeit nicht möglich ist. Ohne Erholungsphase kollabiert das Immunsystem des Menschen schnell und er wird krank. Dann war die dritte Frage: „Was braucht es für diese Regenerationsfähigkeit?“ und die Antwort lautete: „ich brauche die maximale Fähigkeit der vegetativen Umstellung“, d.h. dass man von Leistung möglichst schnell auf Erholung umstellen kann, dies gilt aber auch umgekehrt, dass ich aus der Ruhe möglichst schnell Höchstleistungen erbringen kann. Die Umstellung von Ruhe auf Leistung oder eben von Leistung auf Ruhe ist absolut wichtig. Dieser Wechsel von Sympathikus, dem Leistungssystem zum Parasympathikus, dem Erholungssystem ist heute MASSIV gefährdet. Der erste Griff nach dem Aufwachen geht heute sofort zum Smartphone und dann geht es pausenlos über den Tag mit der digitalen Aktivierung und dem Multitasking weiter. Dass diese Daueraktivierung ohne Pausen uns erschöpft und die Erholungsfähigkeit raubt, nehmen wir erst wahr, wenn der Leidensdruck sehr hoch ist und wir wissen dann nicht warum. Untersuchungen haben gezeigt, dass viele Studenten sehr erschöpft sind und man verstand zuerst nicht warum. Man fand dann, dass die Studenten auch während der Vorlesung, beim Autofahren, beim Lernen oder beim Fitnessstraining permanent auch Messages auf dem Smartphone erhielten und sendeten. Sie merkten nicht, dass Multitasking nicht funktioniert. Sie waren gestresst, weil sie die Vorlesung des Professors wegen der Ablenkung durch das Smartphone nicht verstanden. Aus diesem Stress wurde mit der Zeit Erschöpfung. Die vegetative Umstellung funktionierte nicht mehr. Der Sympathikus war permanent aktiviert. Die Erholungsfähigkeit ging verloren. Und die Studenten waren erst 20 – 25 Jahre alt! Das alles ist heute objektiv messbar. Wir betreuen keine Kunden ohne diese Messungen. Verliert jemand die Erholungsfähigkeit, das passiert heute bei der Mehrheit der Menschen, sind die Empfehlungen grundlegend anders als wenn er noch eine gute Erholungsfähigkeit besitzt. Empfehlen müssen wir dann Spaziergänge, vor allem am Abend und als Ritual, um das zu hohe Cortisol runter zu fahren. Hohe



Fortsetzung von Seite 20

Cortisolspiegel im Blut verhindern den tiefen Schlaf und somit auch Erholung und positive Trainingsanpassungen. Wir empfehlen auch alle digitalen Medien und Anwendungen, also Smartphone, Laptop, Email, Internet und den Fernseher ab 20:00 Uhr abzustellen. Auch diese erhöhen, ohne dass wir das wirklich merken, die Cortisolausschüttung. Kerzenlicht, persönliche zwischenmenschliche Kommunikation und sonst nichts sind angesagt und nur im absoluten Notfall nicht zu befolgen. Wir müssen vor Mitternacht im Bett und im Tiefschlaf sein, damit die grossen Wachstumshormonausschüttungen erfolgen können, denn diese sind nötig zur Bildung neuer Körperstrukturen. Diese Empfehlungen tönen so als wollte ich wieder ins Höhlenzeitalter zurück. Das stimmt teilweise, weil unsere Biologie immer noch so funktioniert. Das heisst, um das moderne anspruchsvolle Leben brillant zu meistern und zwar über die Jahrzehnte hinweg mit grosser Lebensqualität, sind heute Spazieren, Grundlagenausdauer, die Erholung aktiv fördern, Candle light und Schlaf die wichtigsten Erfolgsfaktoren. Was sicher biologisch der grösste Blödsinn ist, sind HIT und Digitale Ablenkung. Natürlich braucht es auch Krafttraining 2x pro Woche. Das ist immer HIT, aber mehr als 2x pro Woche erträgt der moderne Mensch nicht. Was mich immer wieder erstaunt und erfreut, dass in meinen Unternehmensseminaren unsere Kunden, die hart, viel und erfolgreich arbeiten, Führungspositionen einnehmen und viel verdienen, diese gut begründeten Ratschläge annehmen. Weil sie sofort die positive Wirkung spüren, setzen sie diese auch begeistert um.

JPS: Dass wir dieses Wissen der Fitnessindustrie alle paar Jahre neu erzählen müssen, erstaunt mich seit über 35 Jahren.

US: Auf der anderen Seite freut es mich, denn dies gibt immer wieder Schulungsbedarf und damit verdiene ich mein Geld. Zudem gibt es mir im Geschäftsfeld „Unternehmensseminare“ ein unverwechselbares Alleinstellungsmerkmal, wie geschliffene Marketingprofis sagen würden; du siehst auch mit Biologie lässt sich Geld verdienen. Die Fitness Tribune 150

Fitnessbranche kann und wird hier eine Führungsrolle einnehmen, denn wir sind dabei die Lehrlinge in der neuen Berufslehre "Bewegung und Gesundheitsförderung" intensiv in diesen Feldern am Ausbilden. Ich bin zuversichtlich, dass die Fitness-

Fortsetzung Seite 122



branche in 5 – 10 Jahren auch diese biologischen Bedürfnisse der Menschen mit Erfolg (auch finanziellem!) berücksichtigt und nicht nur kurzfristige Konzepte cleverer Marketing-Fachleute umsetzt.

JPS: Traurig ist, dass viele gute Leute in Top-Positionen sowie normale Arbeiter in dieser Zwangsjacke stecken und nie zur Ruhe kommen. Viele, die sich in dieser Zwickmühle befinden, sterben früh. Sie wollen Erfolg um jeden Preis, in der Firma, in der Ehe, in der Familie. Ein Triathlon mindestens 4 x im Jahr muss auch noch absolviert werden - und schon sagt das Herz: Sorry, das war's, zu viel Stress!

US: Nicht nur das Herz, ich hatte einen Fall mit einem CEO, der ein Jahresgehalt von 5 Mio. CHF hatte und nebst dem Geschäftsstress auch intensive Lauftrainings, Krafttraining und Marathon-Wettkämpfe absolviert hat. Mit 50 bekam er Osteoporose und auch die bekanntesten Ärzte wussten nicht warum. Dabei ist es ganz einfach, wenn du permanent Hochleistung erbringen willst, ist der Cortisolwert immer hoch und das Verdauungssystem kann keine Nährstoffe aufnehmen. Der Stress, das intensive Training und die Wettkämpfe verbrauchen enorm viele Mineralien. Da dein Verdauungssystem keine Mineralien mehr aufnehmen kann, geht es an die letzten Reserven im Körper. Die Mineralien im Knochen werden verbraucht, der Knochen wird geschwächt. „Mann“ zerbricht im wahrsten Sinne des Wortes. Übrigens auch Sex ist bei hohen Cortisolwerten kein Thema mehr, denn Cortisol bedeutet Fluchtmodus für das Gehirn und den Körper. Wer sich auf der Flucht befindet, denkt nicht an Fortpflanzung, der muss sein Leben retten und nicht neues zeugen. Die Testosteronwerte sind tief. Die Lust ist einem vergangen. Arme Smartphone-Generation!

JPS: Ueli, was gibt es nach 35 Jahren Fitnessindustrie Positives zu berichten? Es ist nun seit 4 bis 5 Jahren

wissenschaftlich endlich erwiesen, dass der Muskel beim intensiven Muskeltraining Botenstoffe u.a. für die inneren Organe wie Leber, Lunge, Herz, Nieren und auch das Gehirn liefert, damit es diesen Organen besser geht. Lange hat die Wissenschaft den Muskel komplett unterschätzt und immer das Gegenteil behauptet. Das ist doch die Erfolgsstory überhaupt für unsere Fitnessclubbranche. Oder?

US: Das ist ja das Fantastische, dass die Wissenschaft erkennt, wie wichtig Training und Bewegung, im speziellen Kraft-

122

training und Ausdauer für den Menschen sind. Und zwar für den Körper, die Psyche und die Intelligenz! Kein Tag vergeht, ohne neue positive Erkenntnisse. Einige ziehen dann die falschen Schlüsse (HIT), aber auch das wird sich wieder ändern. An vorderster Front kämpft der SFGV mit seiner Aktion "Bewegung ist Medizin" und mit seinen Bemühungen, dass darum Training wie ein Medikament vom Arzt verschrieben sollte. Da werden sich über kurz oder lang sensationelle Möglichkeiten für gut ausgebildete Fachleute geben. Im Übrigen haben Wissenschaftler akribisch belegt, dass es der Menschheit als Ganzes noch nie so gut ging wie heute. Das vergisst man manchmal ob all dem Gejammer und den unzufriedenen Menschen. Man hat immer das Gefühl, dass es früher besser war. Objektiv betrachtet stimmt das aber nicht. Ich selber bin glücklich, aber nie zufrieden und immer ungeduldig, weil wir das Potenzial unseres fantastischen Produktes "Fitnesstraining" noch viel zu wenig nutzen. Wir müssen mehr und besser testen, individueller nach diesen Messwerten betreuen, damit alle vom Jungbrunnen "Fitnesstraining" profitieren können **JPS:** Ich würde zudem empfehlen, dass der BMI Index endlich mit einem neuen, faireren Index abgelöst wird, wo nicht gesunde, fitte Menschen mit etwas mehr Muskulatur als Fettmasse bestraft werden, weil sie mit einem höheren Körpergewicht praktisch als Übergewichtige von den Krankenkassen taxiert werden. Auch der Bauchumfang zu messen ist nicht korrekt, siehe die diversen Menschentypen an. Was wäre dein fairer Index?

US: Sowohl der Beurteilung des BMI wie auch des Bauchumfangs liegen

statistische Werte zu Grunde, die natürlich für die Mehrheit der Bevölkerung stimmt. Es gibt bei allen Messverfahren Personen, die nicht hineinpassen. Statistisch gesehen, gibt es weltweit natürlich nicht so viele Leute, die wegen ihrer Muskelmasse beim BMI, oder wegen Ihrer Konstitution beim Bauchumfang falsche Interpretationen bekommen. Jetzt kommt aber unsere Branche ins Spiel. Gut ausgebildete Fachkräfte erkennen diese Ausnahmen und können andere Messverfahren einsetzen. Auch hier arbeiten wir intensiv mit unseren Auszubildenden. Damit in Zukunft die Messverfahren richtig eingesetzt werden.

JPS: Wo sind die Frauen an Top-Positionen in unserer Branche? Bei dem ersten EHFA Forum vom 2.4. in Köln waren an keiner Diskussionsrunde Frauen anwesend. Ähnlich wie in der Automobilbranche, ausser einer Ausnahme, sind auch dort alle CEO's an der Spitze von Automobilherstellern Männer. Genau so bei allen grossen Geräteherstellern in der Fitnessindustrie. Wie bringen wir die Frauen dazu, sich nebst Group Training, Yoga, Pilates usw. auch für das wichtige Krafttraining zu engagieren? Denn ab einem bestimmten Alter müssen auch die Frauen Krafttraining absolvieren.

US: Das reflektiert das gesamtgesellschaftliche Phänomen, dass generell in den Führungsetagen weniger Frauen zu sehen sind. Zudem ist Fitness natürlich immer noch sehr kraftorientiert. Der Muskel gilt als Statussymbol der Männerwelt und erst langsam bildet sich die Erkenntnis, dass die Entwicklung der Muskulatur überlebenswichtig ist und eine hohe Lebensqualität garantiert. Ich bin zuversichtlich, dass sich das ändern wird. Wir haben bei den Lehrlingen viele intelligente, ehrgeizige, selbstbewusste und lernbegierige junge Damen, die früher oder später führende Positionen einnehmen werden. Das tolle Beispiel und für mich das grosse Vorbild für eine erfolgreiche Unternehmerin ist seit Jahren Kathi Fleig vom David Gym in Zürich.

JPS: Nach zwei Jahren gewollter Abwesenheit von der FIBO habe ich diese am 3. April von 9 Uhr bis 15 Uhr besucht. Da gab es u.a. die Halle 9 mit vielen Ständen zum Thema: „Functional Training“. Für welche Zielgruppe in einem Fitnesscenter ist denn dieses verrückte Functional Training gedacht? Ein Training, das

mit grossen Seilen spielt, bei dem Frauen mit Megamuskeln im Akkord Kreuzhebeübungen machen. Es ist doch viel zu intensiv, viel zu anstrengend und wohl nur mit chemischer Unterstützung überhaupt ertragbar. Die Sportart Crossfit zeigt wohl schon die ersten Auswüchse des neuen Dopingbooms. Wieso müssen immer einige wieder am Image der Präventionsbranche Fitnessclub sägen und wieso erkennen viele nicht die Gefahren von solchen Trends? Wie oft habe ich mir doch einen „Rat der Weisen“ für die Fitnessindustrie gewünscht, wo gewisse Trends von vornherein klassifiziert, kritisiert oder auch gelobt werden. Stattdessen werfen viele Studiobesitzer ihr hart verdientes Geld zum Fenster hinaus und hintennach auch gleich viele ihrer Mitglieder. Was werden wir in 35 Jahren auf dem Markt sehen?

US: Functional Training – Vor 40 Jahren, als ich in den obligatorischen Militärdienst musste, haben wir doch genau

das gemacht. Fussballspieler machen es jede Woche im Training. Bootcamp, Functional-Training, Cross Fit alles wiederholt sich! Was mich erstaunt: Von 100 Rekruten haben ich und höchstens noch 2 – 3 andere dieses Training geliebt – alle anderen haben es gehasst! Und das soll ein Markt mit Zukunft sein? Functional Training ist gut für die wenigen Stammkunden, die alle 4 Monate den neusten Trend aus den USA wollen und natürlich unverbesserliche High Intensity Intervall Fanatiker sind. Das gute an ihnen: Sie sind bis zum Umfallen immer motiviert! Das schlechte: Die Trends für wenige kosten immer viel Geld! Verrückt ist zudem die Tatsache, dass die IHRSA, als der grösste Fitnessverband der Welt, schon im Jahr 2000, also vor 14 Jahren, eine Studie publizierte, die beweisen konnte, warum Leute ins Fitnesscenter kommen. Und warum sie wieder gehen. Der Hauptgrund war: Je intensiver das

Training, desto grösser die Drop-OutQuote. Ein anderer wichtiger Punkt war die Wahl des Trainings. Die Mitglieder, die das Gefühl hatten, dass sie die Trainingsart, die Dauer und die Intensität selber mitbestimmen konnten, waren die zufriedensten Mitglieder und blieben am längsten dem Fitnessclub treu. Der wichtigste Grund einem Fitnessclub nicht beizutreten, war die Angst das Training nicht durchzustehen, sich zu blamieren und zu versagen. HIT, Cross Fit, Functional Training und Boot Camp, so wie diese Trainings durchgeführt werden, helfen die eigenen, oft teuer erworbenen Studiomitglieder, schnell wieder loszuwerden.

JPS: Dies innert mich an eine

Geschichte, die ich immer wieder erzähle, wenn es um das Thema „hohe Fluktuationsrate im Fitnessanlagen“ geht. Kommt eine Frau als neues interessiertes potentielles Mitglied in ein Fitnessclub. Fragt sie der Trainer mit einem Standardfragebogen aus u.a. die Frage: „Was trainieren Sie nicht gerne“ – Antwort: „Auf einem Fahrrad“. So füllt der Trainer getreu den Fragebogen aus und sagt am Schluss: „Setzen Sie sich jetzt bitte für 10 Minuten auf dieses Ergobike und wärmen Sie sich auf, ich komme Sie dann bald abholen“. Wie können wir so etwas nach so vielen Jahrzehnten

zulassen oder wie können wir es ändern?

US: Ausbildung, Ausbildung, Ausbildung. Bessere Löhne, qualifiziertere Mitarbeiter. Weiterbildung. Der SFGV leistet in diesem Bereich hervorragende Arbeit.

JPS: Mir tun auf der anderen Seite die jungen Leute, die mit Functional Training sich abgeben, auch leid, denn es wurden in den vergangenen Jahren aus Spargründen so viele Spielplätze an öffentlichen Schulen abgebaut, dass diese neue Generation der heute 20- bis 30-Jährigen ja nie richtig die Möglichkeit hatte, sich wie wir früher, auf einem Spielplatz auszutoben und sie dies nun mit viel Freude nachholen.

US: Genau. In der Generation meines Vaters ging früher, neben der körperlichen Arbeit, das ganze Dorf in den Turnverein. Jeder hat den Handstand gedrückt oder die Riesenfelge perfekt gemacht. Jetzt habe ich in der Halle 9 an der FIBO eine Gruppe von jungen Männern gesehen, die Helden des Functional Trainings, die nun das Gleiche auch versucht haben, nicht so perfekt aber immerhin, alles kommt wieder einmal auf den Markt! Vergessen wir aber etwas nicht: Fitness sollte in der Tat auch Spiel, Spass und Freude bereiten. Verrücktes muss, sofern nicht schädlich, erlaubt sein. Spinner, Typen und Charaktere geben unserer Branche den Touch, der eine Freizeitbranche braucht, auch wenn das Hauptziel die Gesundheit ist. Alles andere wäre Spital und da geht keiner gerne hin!

JPS: Wie bringen wir die Entscheidungsträger unserer Branche wieder dazu, dass sie vom HIT-Wahnsinn wekommt, sich wieder über Werte wie korrekte Biomechanik und Ergonomie sowie die richtige Kraftkurve bei Geräten interessieren und daran, dass der Mensch und die Maschine in Einklang trainieren, die Gelenkachsen des Menschen, mit den Achsen der Kraftmaschinen übereinstimmen und nicht gegeneinander trainiert werden sollte.

US: Ich wiederhole mich: Ausbildung, Ausbildung, Ausbildung. Bessere Löhne, qualifiziertere Mitarbeiter. Weiterbildung. Vergessen wir neue interessante Konzepte nicht, die eine positive Richtung zeigen, z.B. Konzepte wie

FIVE, fle.xx, Liebscher und Bracht, Painfree, Jürgen Woldt, aber auch die weitere Verbreitung des Kraftrainings. Der gewaltige Laufboom, der leider an der Fitnessbranche vorbeiläuft. Die Fitnessbranche wird besser und besser. Wenn man sieht, wie sich die Ausbildungsmöglichkeiten in den letzten 35 Jahren entwickelt haben, dann ist das schlicht fantastisch. Aber, nicht zurück lehnen, es bleibt noch viel zu tun.

JPS: Ja und in der Schweiz haben die Mitglieder des SFGV bei der JubiläumsGeneralversammlung „20 Jahre SFGV“ mit grosser Mehrheit abgestimmt, dass es die erste von dem SFGV lancierte Volksabstimmung zum Thema:

„BEWEGUNG IST MEDIZIN“

geben wird. Mein absolutes Highlight in den 35 Jahren Fitnessindustrie.

US: Das ist ein Meilenstein, das ist gigantisch, auch wenn es mit viel Arbeit und Investitionen zusammenhängt. Die Fitnessindustrie hat sich zu einer starken Branche entwickelt und der SFGV zu einem starken Verband. Ich hoffe ganz fest, dass diese Initiative zustande kommt. Ich möchte erleben und hören, wie gegen diese Initiative argumentiert wird. Eine Initiative, die den Menschen und der Gesellschaft als Ganzes nur gut tun würde, eine Initiative die das wichtigste Gut des Menschen, die Gesundheit fördern will. Da bin ich schon gespannt, wer und wie dagegen Sturm geläutet werden wird. **JPS:** Der SFGV in der Schweiz oder der DSSV in Deutschland haben Grossartiges für diese junge Branche erreicht. Feiert der SFGV das 20-jährige und der DSSV schon das 30-jährige Verbandsjubiläum in 2014. **US:** Was in den vergangenen 25 und 35 Jahren in Sachen Ausbildung, Strukturen, Qualitätssicherung, Investitionen, Gesundheitsförderung, Berufsbildung usw. erreicht wurde, ist stark. Und die Widerstände, die überwunden werden mussten, waren enorm. Auch wenn du und andere (auch ich) mit Recht die Branche immer wieder kritisieren und so indirekt oder sogar direkt zu vielen Verbesserungen beigetragen habt, ist diese junge Industrie heute an einem positiven Punkt angekommen. Damit die Entwicklung weitergeht, muss die Branche weiterhin den Spagat schaffen zwischen

unorganisiert und geordnet, zwischen wild und strukturiert, zwischen verrückt und konform, zwischen bewahren und vorwärts stürmen. Denn wir brauchen noch viel kreatives Potential und unkonventionelle Ideen. Wir brauchen noch viel Mut und Energie. **JPS:** Ueli, das perfekte Schlusswort – Danke, dass du mit mir zusammen dieses Jubiläums-Editorial zur 150. FT-Ausgabe gemacht hast und vor allem für den kurzen Rückblick auf unsere nun 35-jährigen Freundschaft in dieser schönen und verrückten Fitnessindustrie, die uns ein halbes Geschäftsleben begleitet hat und uns nochmals, so Gott will, weitere 35 Jahre begleiten wird!

Eure, Ueli Schweizer und
Jean-Pierre L Schupp