



---

ONLINE

**FITNESS ACADEMY**

LEHRBRIEF

**FITNESSTRAINER**

*C-Lizenz*

## **Gleichstellungshinweis**

---

Zugunsten einer besseren Lesbarkeit verwenden wir im Text in der Regel das generische Maskulinum. Diese Formulierungen umfassen gleichermaßen alle Geschlechter (m/w/d). Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. Wenn möglich wurde eine geschlechtsneutrale Formulierung gewählt.

## **Haftungsausschluss**

---

Die OFA - ONLINE FITNESS ACADEMY GmbH übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit der ausgehändigten Informationen. Haftungsansprüche gegen die OFA - ONLINE FITNESS ACADEMY GmbH, unabhängig davon ob materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der ausgehändigten Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Verbreitung, Weitergabe oder Vervielfältigung auch einzelner Teile dieses Trainermanuals sind nur mit der ausdrücklichen Zustimmung der OFA - ONLINE FITNESS ACADEMY GmbH gestattet.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur Fitnesstrainer C-Lizenz.....</b>	<b>3</b>
<b>1 Berufsbild und Arbeitsmarkt .....</b>	<b>4</b>
Lernziele .....	4
1.1 Definition Fitness .....	4
1.2 Gesellschaftliche Bedeutung des Sports.....	4
1.3 Der Fitnesstrainer .....	6
1.4 Der Fitnessmarkt.....	7
1.5 Gründe für Sport im Fitnessstudio.....	12
<b>2 Anatomie und Physiologie.....</b>	<b>23</b>
Lernziele .....	23
2.1 Terminologie und Orientierungsbezeichnungen .....	23
2.2 Achsen und Ebenen .....	25
2.3 Adaptation.....	29
2.4 Zellen .....	30
2.5 Gewebe .....	32
<b>3 Bewegungsapparat.....</b>	<b>33</b>
Lernziele .....	33
3.1 Knochen.....	34
3.2 Knorpel .....	37
3.3 Sehnen.....	38
3.4 Bänder .....	40
3.5 Gelenke.....	41
3.6 Muskeln .....	44
<b>4 Funktionelle Anatomie .....</b>	<b>54</b>
Lernziele .....	54
4.1 Die Skelettmuskulatur im Überblick .....	54
4.2 Körperhaltung und Körperlot .....	56
4.3 Der Rumpf .....	57
4.4 Obere Extremität .....	65
4.5 Untere Extremität .....	69
<b>5 Hauptmuskeln im Fitnessbereich und entsprechende Maschinenübungen.....</b>	<b>75</b>
Lernziele .....	75
5.1 Drückende Muskulatur .....	75
5.2 Ziehende Muskulatur.....	83
5.3 Rumpfmuskulatur .....	90
5.4 Hüft- und Beinmuskulatur und entsprechende Geräteübungen .....	97
<b>6 Kundenbetreuung .....</b>	<b>110</b>
Lernziele .....	110
6.1 IAABBS-Methode .....	110
6.2 Korrektur und Feedback.....	111
<b>7 Motorische Fähigkeiten.....</b>	<b>113</b>
Lernziele .....	113
7.1 Ausdauer .....	114
7.2 Kraft .....	114
7.3 Schnelligkeit .....	114
7.4 Beweglichkeit .....	114
7.5 Koordinative Fähigkeiten.....	114
<b>8 Kraft.....</b>	<b>115</b>

8.1	Erscheinungsformen der Kraft .....	115
8.2	Absolutkraft und Kraftdefizit .....	115
8.3	Methoden des Krafttrainings .....	116
8.4	Grundsätze des Kraftrainings.....	117
8.5	Leistungsdeterminierende Faktoren der Kraft.....	120
8.6	Effekte von Krafttraining .....	121
<b>9</b>	<b>Muskelkater.....</b>	<b>123</b>
	Lernziele .....	123
9.1	Was ist Muskelkater?.....	123
9.2	Wie entsteht Muskelkater?.....	123
9.3	Der zeitliche Verlauf von Muskelkater.....	124
9.4	Folgen von Muskelkater .....	124
9.5	Sporttreiben trotz Muskelkater?.....	125
9.6	Massage bei Muskelkater.....	125
9.7	Muskelkater mit Wärme behandeln .....	125
9.8	Dehnen bei Muskelkater .....	125
9.9	Arzneimittel gegen Muskelkater .....	126
9.10	Fazit .....	126
	<b>Literatur.....</b>	<b>127</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>128</b>
	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>131</b>

## Vorwort zur Fitnesstrainer C-Lizenz

Im Rahmen der Fitnesstrainer C-Lizenz sollst Du das nötige Wissen und die Fähigkeiten erhalten, um Kunden professionell in die Benutzung von Kraftmaschinen einweisen zu können. Schwerpunktmaßige Inhalte der Ausbildung sind Anatomie und Physiologie (Knochen, Knorpel, Sehnen, Bänder, Gelenke, Muskeln), spezifische funktionelle Anatomie mit Übungsanleitungen sowie die Kundenbetreuung selbst. Der vorliegende Lehrbrief zur Fitnesstrainer C-Lizenz enthält darüber hinaus Informationen zur Fitnessbranche und zur Konditionellen Fähigkeit Kraft.

Mit diesen Kenntnissen kann bereits ein großer Teil der in einem Fitnessstudio anfallenden Arbeit abgedeckt werden.

Für Trainer sind anatomische Grundkenntnisse essentiell, fehlt dieses Wissen können Bewegungen nicht korrekt eingeschätzt bzw. bewertet oder korrigiert werden, von einer später eventuell folgenden Trainingsplanerstellung ganz zu schweigen.

In der auf die C-Lizenz aufbauenden B-Lizenz werden unter andere trainingswissenschaftliche Grundlagen, die Trainingsplanerstellung und Freihantelübungen behandelt, so dass das Tätigkeitsfeld des Trainers entsprechend erweitert werden kann.

# 1 Berufsbild und Arbeitsmarkt

## Lernziele

In diesem Kapitel lernst du, ...

1. welche Aufgaben zum Arbeitsfeld eines Fitnesstrainers gehören.
2. aus welchen Gründen Menschen sich zum Sport treiben entscheiden.
3. warum Menschen mit dem Sport aufhören.
4. wie du zum Sport motivieren kannst.
5. warum Menschen im Fitnessstudio Sport treiben.

### 1.1 Definition Fitness

Körperliche Fitness steht in einem engen Zusammenhang mit dem Zustand der Gesundheit und des Wohlbefindens, insbesondere der Fähigkeit, Anforderungen des Sports, der Berufswelt und der täglichen Aktivitäten erfüllen zu können.

Vor der industriellen Revolution wurde Fitness als die Fähigkeit, die täglichen Aktivitäten ohne übermäßige Müdigkeit auszuführen, definiert. Mit der Automatisierung und den Veränderungen im Lebensstil wird die körperliche Fitness jedoch heute als Maß für die Fähigkeit des Körpers angesehen, in Arbeits- und Freizeitaktivitäten effizient und effektiv zu funktionieren, gesund zu sein, Krankheiten zu widerstehen und in Notsituationen angemessen reagieren zu können.

### 1.2 Gesellschaftliche Bedeutung des Sports

Der Begriff Sport hat keine allgemein gültige und anerkannte Definition. Die Vielfalt dessen, was heute alles unter Sport verstanden wird, lässt im Grunde auch keine einheitliche Begriffsbestimmung zu. Man mag zwar vermuten, dass Sport etwas mit körperlicher Aktivität zu tun haben muss, allerdings erfüllen beispielsweise Denk- und Motorsport dieses Kriterium bestenfalls ansatzweise. Auch ist Sport nicht mehr zwingend nur mit dem Wettkampf- und Leistungsgedanken verbunden, wenn man etwa an Gesundheits-, Reha- und Integrationssport denkt. Durch die zunehmende Professionalisierung ist Sport auch längst nicht mehr nur eine reine Freizeitaktivität.

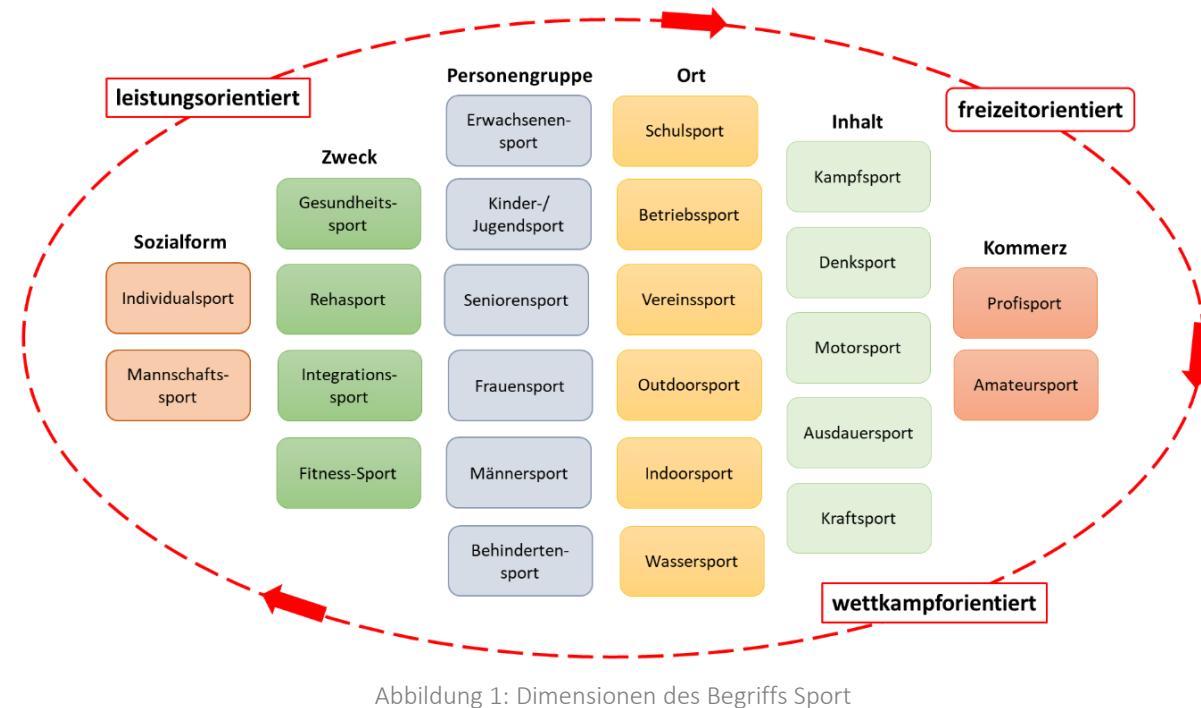


Abbildung 1: Dimensionen des Begriffs Sport

Die Begriffe Fitness und Gesundheit finden in der heutigen Gesellschaft zunehmend Beachtung. Oftmals werden die Begriffe praktisch synonym verwendet, obwohl streng genommen Fitness über Gesundheit hinausgeht und nicht nur auf die Stärkung von physischen und psychischen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren abzielt, sondern stattdessen eine überdurchschnittliche körperliche Leistungsfähigkeit ermöglichen soll.

Der Fitnesssport ist inzwischen noch vor Fußball, Turnen und Tennis der teilnehmerstärkste Sport in Deutschland. So lag die Mitgliederzahl der deutschen Fitnessstudios im Jahr 2017 bereits bei etwa 10,6 Millionen (Statista, 2018). Es ist davon auszugehen, dass der Fitness- und Gesundheitsmarkt noch nicht ausgeschöpft ist und die Mitgliederzahl weiter steigen wird.

Neben der stärkeren Einflussnahme von Politik, Medien und Krankenkassen lässt sich die positive Entwicklung mit einem höheren Gesundheitsbewusstsein und dem Trend der Work-Life-Balance erklären. Letztendlich profitiert die Fitness- und Gesundheitsbranche von steigenden Mitgliederzahlen, wodurch auch der Bedarf an qualifizierten Arbeitskräften (z. B. Fitnesstrainer, Ernährungsberater und Personal Trainer) zunimmt. Selbst Unternehmen haben mittlerweile den Stellenwert von Fitness und Gesundheit (z.B. zufriedenere Mitarbeiter und somit niedrigere Krankenquoten) erkannt und bieten ihren Mitarbeitern häufig entsprechende Maßnahmen im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) an. Fitnesstrainer finden folglich in der heutigen Zeit auch Anstellungen außerhalb des klassischen Einsatzgebietes im Fitnessstudio.

## 1.3 Der Fitnesstrainer

Zwar arbeiten viele Fitnesstrainer in Fitnessstudios, einige arbeiten aber je nach Fachgebiet auch für andere Einrichtungen. Potenzielle Arbeitgeber neben Fitnessstudios sind zum Beispiel auch Sportvereine, Therapiepraxen, Krankenkassen, Gesundheits- und Rehabilitationskliniken, Personal Training Studios, Kreuzfahrtschiffe, Wellness- und Sporthotels oder Unternehmen im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Typische Aufgaben für einen Fitnesstrainer sind unter anderem:

- Trainingsplanung und -steuerung
- Einweisung von Kunden in bestimmte Übungen und Geräte
- Überwachung der Trainingsaktivitäten der Kunden und Bereitstellung von Feedback
- Unterstützung der Kunden bei Übungen zur Verletzungsprävention
- Regelmäßige Modifizierung der Übungen entsprechend dem Fitnessniveau des Kunden
- Leistungsdiagnostik und Überwachung des Trainingsfortschritts
- Informationen zu allgemeinen Fitness- und Gesundheitsfragen liefern
- Kundenbeschwerden und -fragen schnell und professionell bearbeiten
- Notfall-Erstversorgung bei Bedarf
- Motivation der Kunden

Als Fitnesstrainer ist es wichtig sich darüber klar zu sein, dass die Aufgabe nicht nur darin besteht, den Kunden zu helfen die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, sondern dass man auch für die Sicherheit während des Trainings und für die Förderung der allgemeinen Gesundheit verantwortlich ist.

### Voraussetzungen

Zu den wichtigsten Qualitäten, die Fitnesstrainer benötigen, gehört eine gute körperliche Verfassung. Die Arbeit erfordert zum einen viel Bewegung - vor allem wenn auch Kurse angeboten werden - zum anderen müssen bestimmte Übungen mit einer sauberer Technik vorgezeigt werden. Trainer benötigen Fachkenntnisse in den Themen Anatomie, Trainingswissenschaft und Biomechanik.

Zudem sind Motivations-Fähigkeiten und gute Kommunikationstechniken bedeutsam. Darüber hinaus fördern gute zwischenmenschliche Fähigkeiten und Freundlichkeit den Umgang mit den Mitgliedern.

## 1.4 Der Fitnessmarkt

In der modernen Zeit rücken die Begriffe Fitness und Gesundheit immer mehr in den Vordergrund. Die Öffentlichkeit wird von den Fachmedien, Krankenkassen und der Politik aufgefordert, sich für ihre eigene gesundheitliche Situation einzusetzen und die Vielzahl der Angebote zu nutzen. Mit über 10 Millionen (2019) trainierenden Personen ist Fitness die beliebteste Sportart überhaupt.

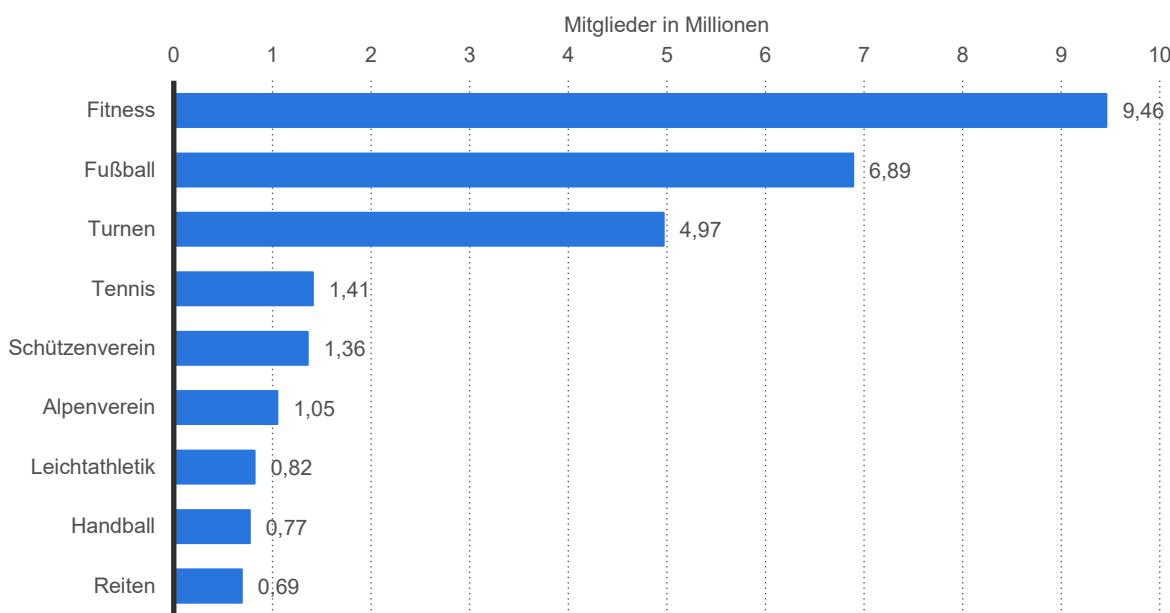


Abbildung 2: Der Fitnessmarkt

Informationen zu Statistik

Quelle	Deutscher Olympischer Sportbund; Deloitte; Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
Erheber	Deutscher Olympischer Sportbund; Deloitte; Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
Erhebungszeitraum	2015
Region	Deutschland
Anzahl der Befragten	n.a.
Altersgruppe	n.a.
Besondere Eigenschaften	n.a.
Veröffentlichung durch	DSSV
Veröffentlichungsdatum	März 2016
Herkunftsverweis	dssv.de
URL auf der Webseite	<a href="http://de.statista.com/statistik/daten/studie/184918/umfrage/sportarten-in-deutschland-nach-anzahl-der-mitglieder">http://de.statista.com/statistik/daten/studie/184918/umfrage/sportarten-in-deutschland-nach-anzahl-der-mitglieder</a>

In Bezug auf die Bedeutung von Fitness hat sich das Bewusstsein und die Werte in unserer Gesellschaft verändert. Es ist inzwischen bekannt, dass regelmäßiges Training einen hohen gesundheitlichen Nutzen besitzt. Der Fitnessmarkt profitiert von diesen Erkenntnissen und verzeichnet ein starkes Expansionspotenzial. Es wird davon ausgegangen, dass sich diese Entwicklung in den nächsten Jahren weiter verstärken wird, die Berufsaussichten für Fitnesstrainer sind entsprechend sehr positiv.

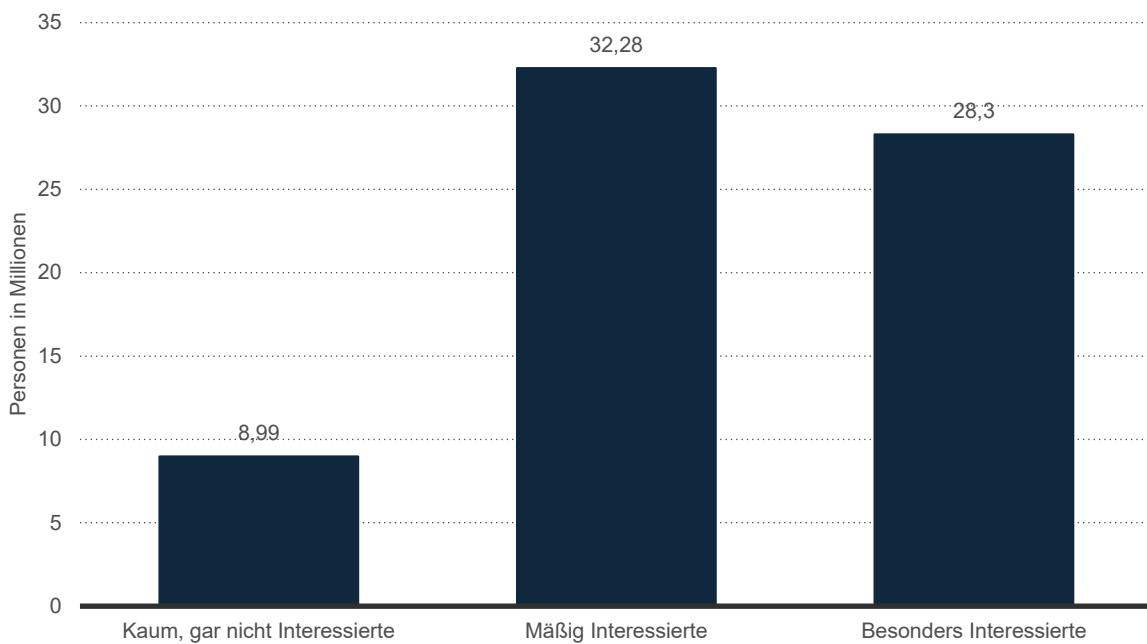


Abbildung 3: Umfrage in Deutschland zum Interesse der Bevölkerung an Gesundheit und Fitness

#### Informationen zu Statistik

Quelle	IfD Allensbach (ACTA 2016)
Erheber	IfD Allensbach
Erhebungszeitraum	2015 bis 2016
Region	Deutschland
Anzahl der Befragten	n.a.
Altersgruppe	ab 14 Jahre
Besondere Eigenschaften	deutschsprachige Bevölkerung
Veröffentlichung durch	IfD Allensbach
Veröffentlichungsdatum	November 2016
Herkunftsverweis	ACTA 2016
URL auf der Webseite	<a href="http://de.statista.com/statistik/daten/studie/478483/umfrage/umfrage-in-deutschland-zum-interesse-der-bevoelkerung-an-gesundheit-und-fitness">http://de.statista.com/statistik/daten/studie/478483/umfrage/umfrage-in-deutschland-zum-interesse-der-bevoelkerung-an-gesundheit-und-fitness</a>