



# „Für Sport ist es nie zu spät“

*Dass regelmäßige Bewegung gesund ist, ist hinlänglich bekannt. Und doch können sich viele Menschen nur schwer dazu aufraffen. Warum man es trotzdem tun sollte – egal, wie alt man ist –, erklärt die Sportwissenschaftlerin Andrea Hütthaler.*

**Sie haben Sportwissenschaften studiert und arbeiten hauptsächlich im Bereich des Personal Trainings. Tun sich viele Menschen leichter damit, wenn Sie – und damit die Bewegung – zu ihnen kommen?**

Es ist tatsächlich so, dass ich etwa zu 90 Prozent meiner Klienten fahre und wir dann in deren eigenen vier Wänden trainieren. Wenn sie alleine wären, würden sie sich nicht zum Sport überwinden.

Stichwort: innerer Schweinehund. Dadurch dass ich zu ihnen nach Hause komme, können sie das Training besser in ihren Tagesablauf integrieren, weil der Aufwand ein viel geringerer ist. Das schätzen die meisten sehr.

**Wie kann man sich so ein Training in den eigenen vier Wänden vorstellen?**  
Erst einmal geht es darum, festzustellen, was die Kunden erreichen möchten. Die

Bandbreite reicht von ein paar Kilos zu viel, die sie loswerden möchten, über Rückenprobleme bis hin zur Steigerung der allgemeinen Fitness. Wobei mir sehr wichtig ist, dass die Ziele realistisch sind. Darum sage ich auch ganz klar im Vorfeld, was machbar ist und wo die Grenzen liegen. Danach erstelle ich einen individuellen Trainingsplan, den wir dann Schritt für Schritt umsetzen. Wir arbeiten viel mit dem Eigenkörpergewicht, weil es

wirklich kein Heer an Geräten braucht, um Kraft, Fitness und Ausdauer zu trainieren. Ich habe sogar Klienten, zu denen ich ins Büro fahre. Dann wird einfach das Besprechungszimmer für eine Stunde in einen Trainingsraum verwandelt.

### **Wie lange betreuen Sie Ihre Kunden durchschnittlich als Personal Trainerin?**

Das kommt darauf an, welches Ziel erreicht werden soll. Darum kann ich das nur schwer sagen. Grundsätzlich möchte ich den Menschen den Sport wieder näher bringen. Sie trainieren mit mir, ich lerne ihnen verschiedene Übungen und motiviere sie. Im Idealfall machen sie nach dem Personal Training mit mir auch selbstständig weiter. Wobei man ehrlicherweise dazu sagen muss, dass Sport mehr Spaß macht, wenn man zu zweit ist.

### **Stichwort Spaß. Wie wichtig ist es, seinen Humor auch beim Sport zu bewahren?**

Das ist für mich ein Riesenthema. Wenn es Spaß macht und lustig ist, geht vieles leichter. Am schönsten ist es, wenn Kunden erstaunt auf die Uhr schauen und fragen, ob die Stunde schon zu Ende sei ... (lacht).

### **Was ist, wenn das genaue Gegenteil der Fall ist und sich der Kunde nicht motivieren kann oder einfach zu müde ist?**

In diesem Fall stimmen wir das Training einfach auf die Tagesverfassung ab. Dann gibt es statt dem Krafttraining zum Beispiel Übungen, die Energie bringen. Am

Ende sind die Leute immer froh, sich doch überwunden zu haben.

### **Und wenn ich niemandem an meiner Seite habe, der mich motiviert?**

Dann sollte man sich zumindest zu fünf bis zehn Minuten Power-Fitness motivieren. Das können zum Beispiel Kniebeugen und Liegestütze sein, bevor man ohnehin unter die Dusche geht. Danach fühlt man sich kräftiger und besser für das Leben gewappnet.

### **Bei Ihrem Training steht der Rücken immer wieder im Mittelpunkt, weil Sie auch diplomierte Rückengesundheitstrainerin sind. Warum ist es so wichtig, diesen Teil des Körpers zu kräftigen?**

Dass immer mehr Menschen Probleme mit dem Rücken haben, liegt vor allem an der falschen Haltung. Während Kinder ohne Anstrengung aufrecht sitzen und stehen, ist das bei Erwachsenen nicht mehr der Fall. Die Haltung verändert sich im Lauf des Lebens und man gewöhnt sich daran. Darum ist es anfangs auch so anstrengend für die meisten, wieder aufrecht sitzen zu lernen. Die Übungen, die ich in jedem meiner Trainings einbaue, zielen darauf ab, die Tiefenmuskulatur im Rumpfbereich sowie die Bauch- und Rückenmuskeln zu kräftigen. Das stabilisiert und beugt Rückenproblemen vor.

### **Was ist das Besondere an diesen Übungen?**

Die Übungen sind allesamt sehr einfach und unspektakulär, aber unglaublich ef-

fektiv. Es sind die gleichen Übungen, die auch die Spieler des FC Barcelona in ihrem Training machen. Ich durfte ihnen einmal zuschauen und war begeistert, als ich gemerkt habe, dass das auch meine eigenen Übungen sind.

### **Abgesehen davon, weil Sie Sportwissenschaftlerin sind: Warum empfehlen Sie jedem Menschen regelmäßige Bewegung – unabhängig davon, wie alt er ist?**

Weil Sport ganz einfach die Lebensqualität steigert und die Gesundheit fördert. Man hat mehr Kraft, ist beweglicher und fühlt sich wohler. Und es ist besser, spät damit zu beginnen als nie. Mein ältester Klient zum Beispiel ist 85 Jahre alt. Ich habe auch schon mit Gruppen in einem Seniorenheim gearbeitet. Dabei hat mich eine 94-jährige Frau gefragt, ob sie – trotz Rollator – auch mitmachen könne. Und siehe da: Nach drei Monaten konnte sie kurze Wege sogar wieder ohne Rollator bewältigen. So etwas zu beobachten, ist faszinierend!

### **INFOBOX**

#### **Mag. Andrea Hütthaler**

Sportwissenschaftlerin  
Dipl. Rückengesundheitstrainerin

Pausingerstraße 4  
4690 Schwanenstadt

Tel. 0664/4420812  
E-Mail: andrea.huetthaler@aon.at



Fachgruppe OÖ der gewerblichen Dienstleister  
Berufsgruppe Lebens- Sozialberater  
Hessenplatz 3,4020 Linz, T 05 90909 4173, F 05 9099 4179  
E-Mail: dienstleister@wkoee.at, www.dienstleister-oeo.at

