

# Trainer kritisiert: „Wir sind zu bequem geworden“

**Gesundheit:** Seit Corona bewegen sich die Menschen weniger / Personal Trainer Kai Streubel klärt auf, welche Auswirkungen das auf unseren Körper hat

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
SIMON KRAMER

Kai Streubel aus Waiblingen ist seit über 25 Jahren in der Fitness-Branche aktiv. Der Personal Trainer hat viele Höhen und Tiefen miterlebt - doch seit der Corona-Pandemie ist vieles anders. „Der Mensch hat im Lockdown verlernt, sich zu bewegen“, so der 47-Jährige. Die Auswirkungen des Bewegungsmangels auf Körper und psychische Gesundheit? Drastisch. Die Folgen? Noch nicht absehbar. Ein Appell, warum wir uns alle wieder mehr bewegen müssen.

## Statistik belegt: Jeder Vierte macht seit Corona weniger Sport

„Die durchschnittliche Bewegung hat während des Lockdowns stark abgenommen“, meint Kai Streubel. Für den Fitnesstrainer haben Home-Office, Home-Schooling, Lieferservice und einsame Sofa-Abende einen Trend verstärkt, der schon länger zu beobachten war: „Der Mensch bewegt sich nicht mehr als Mensch.“

Anstatt sich sportlich zu betätigen, saßen viele Arbeitnehmer fast zwei Jahre in ihrer Wohnung vor den Bildschirmen. Sie mussten nicht aus dem Haus, um etwa mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren - das bedeutete fast zwangsläufig weniger Bewegung. Die Kinder konnten nicht mehr in die Vereine, die Erwachsenen nicht mehr in Fitnessstudios oder Sportkurse. Selbst Spaziergänge wurden wegen Ausgangssperren und Kontaktreduzierung erschwert.

Laut der Studie „Beweg dich, Deutschland!“ der Techniker Krankenkasse hat sich ein Viertel der Befragten in der Corona-Zeit weniger bewegt. Kinder wurden von den Corona-Einschränkungen noch härter getroffen: Mehr als jedes dritte Schulkind war laut dem DAK-Präventionsradar weniger sportlich aktiv, bei sozial benachteiligten Kindern liegt die Quote sogar bei 44 Prozent.

## Kai Streubel aus Waiblingen: „Wir sind zu bequem geworden“

Angesichts dieser Statistiken klingen bei Kai Streubel die Alarmglocken. Seine Erfahrung nach drei Jahren Corona-Pandemie: „Der Körper kommt zu kurz, aber der Stress steigt immer mehr. Wir werden körperlich anfälliger und empfindlicher, weil wir diesen Stress gar nicht mehr abbauen können.“ Ein Teufelskreis, aus dem man unbedingt ausbrechen müsse. „Wir sind zu bequem geworden“, kritisiert der 47-Jährige. Wieso in den Supermarkt oder Baumarkt einkaufen gehen, wenn Lieferdienst und Amazon uns alles in die Wohnung liefern?

Die Folgen unserer Bequemlichkeit sind jetzt schon spürbar. „Aus mangelnder Bewegung können Immunsystem-Schwächen, ein schwacher Kreislauf oder Haltungsschäden resultieren“, erklärt der Waiblinger. Deshalb versucht Kai Streubel, alle Menschen in seinem Umfeld zum Sport zu bringen - vor allem seine Kunden. Bei seiner Arbeit als Personal Trainer ist ihm wichtig, den Schwerpunkt nicht nur auf den Körper zu legen. „Alles im menschlichen Körper hängt zusammen: Körper, Geist, Psyche - alles geht in Hand in Hand.“

Während der Corona-Pandemie hat sich der 47-Jährige intensiv weitergebildet und

viele Jahrzehnte lang geltende Fitness-Mythen über Bord geworfen. „Was passiert mit unserem Körper durch die Psyche, wie hängt das zusammen?“ Das sind Fragen, die sich die Fitnessbranche aktuell mehr denn je stellen müsse, meint Streubel.

## Das Motto „Train like an athlete“ gilt nicht mehr

„Es hat ein Wandel stattgefunden. Die Menschen verstehen immer mehr, wie wichtig die mentale Gesundheit ist.“ Statt Muskeln aufzubauen oder Instagram-Influencern hinterherzueifern, gehe es für Streubel vor allem darum, gesund zu bleiben.

Leider gebe es in der Branche aber immer noch Trainer und Fitnessstudios, bei denen diese Erkenntnis noch nicht angekommen ist. Oft gelte das Motto „Train like an athlete“, also trainiere wie ein Athlet. „Den Menschen wird vorgegaukelt, wie man auszusehen hat: Nur wer große Muskeln oder eine schmale Hüfte hat, gilt als sportlich“, meint der Inhaber einer Trainer-A-Lizenz. „Der Otto Normalverbraucher ist aber kein Athlet. Wir haben normale Körper, die andere Impulse brauchen als ein professioneller Bodybuilder.“

## Kritik an der Fitness-Branche: „Es geht nur um den Profit“

Vor allem der Umgang der Fitnessstudios mit jungen Menschen stört Kai Streubel. „Es gibt genügend Angebote, wo Jugendliche mit billigen Preisen angelockt werden. Und dann heißt es: Trainiere halt mal.“ Es gebe keine Anleitung, keine Hilfestellung. Das Resultat: „Die 16- oder 17-jährigen trainieren falsch und schaden damit ihrem Körper.“ Für den 47-Jährigen brauche es deshalb einheitliche Regelungen für Fitnessstudios, um vor allem junge Menschen zu schützen. Doch davon sei man leider noch viel zu weit entfernt, weil „es denen ja nicht um den Menschen, sondern nur um den Profit geht“.

Kai Streubel will als Personal Trainer eine andere Linie fahren und sich von den gewöhnlichen Fitnessstudios absetzen. Bei dem Waiblinger stehen der Kunde und dessen Gesundheit an erster Stelle. „Ich will den Menschen abholen und seine Sorgen und Ängste verstehen.“ Daher bietet Streubel etwa Kurse unter dem Namen „Stretch & Relax“ an. Nach einer sportlichen Einheit findet eine Abschlussmeditation statt. „Heilt die Seele, dann heilt auch der Körper“, so sein Credo.

Egal ob Fitnessstudio, Sport im Verein oder Personal Trainer: Am Ende des Tages sei jeder für sein körperliches Glück selbst verantwortlich. „Das Durchschnittsalter wird immer höher. Da stellt sich mir doch die Frage: Wie will ich alt werden? Mit Schmerzen und unter Einfluss von Medika-

## Zur Person

**Kai Streubel** hat 1998 in Dortmund seine erste Trainer-Ausbildung begonnen.  
**Lizenz** Der 47-Jährige besitzt eine A-Lizenz im Fitnessbereich und arbeitet als Personal Trainer im Großraum Waiblingen.  
**Infos** über Kai Streubel finden Sie auf seiner Homepage „personaltrainer-waiblingen.de“.  
**Mailadresse** coach-kai-str@gmx.de



Personal Trainer Kai Streubel gibt unseren Lesern Tipps, wie sie sich wieder mehr bewegen können.

Foto: Habermann

menten? Oder will ich auch im Alter noch körperlich fit und agil sein?“ Denn die Probleme fangen nicht erst mit 80, sondern 20 oder 25 Jahre früher an.

Deshalb der klare Appell des Personal

Trainers: „Bewegt euch, egal in welcher Form. Denn alles ist besser, als nur zu sitzen.“ Wer also sportlich aktiv werden will, sollte sich fragen: Was macht mir Spaß, was will ich machen? Welcher Sport hilft mei-

nem Körper am besten? Wichtig sei nur, dass „man dauerhaft dranbleibt“. Und wer das nicht hinbekommt, kann immer noch auf einen Personal Trainer wie Kai Streubel zurückgreifen.

## Von Dehnen bis Stabilisieren

**Fitness:** Nacken, Rücken und Schultern zwicken? Profi-Tipps für mehr Bewegung im Büro

Wer kennt es nicht? Durch das viele Sitzen in Büro und Home-Office schmerzt der Nacken. Auch Rücken und Schultern machen Probleme. Personal Trainer Kai Streubel zeigt fünf einfache Übungen, die Sie in Ihren Büro-Alltag integrieren können.

### Nacken-Dehnung

Übung mit vier Durchgängen. Ausgangslage: Rechte Hand auf die rechte Kopfseite legen. Mit dem Kopf gegen die Hand drücken, die Hand hält dagegen. Nach 15 Sekunden den Druck wieder loslassen und entspannen. Die gleiche Übung mit der linken Hand auf der linken Seite, dann beide Hände auf der Stirn und dem Hinterkopf.

### Bein-Training

Mit dem Rücken an eine Wand lehnen, Beine etwa einen Schritt von der Wand entfernt. Nun an der Wand entlang in die Hocke

rutschen. 30 bis 60 Sekunden halten. Wichtig: Die Knie sind bei der Übung circa 90 Grad angewinkelt (als würde man auf einem Stuhl sitzen). Zwei bis drei Durchgänge.

### Rücken-Dehnung

Etwa einen Schritt von der Wand entfernt stehen, Rücken zeigt zur Wand. Beim Ausatmen den Körper und die Arme nach unten zu den Füßen fallen lassen, dabei den Rücken ganz rund machen. Dann mit ausgestreckten Armen langsam wieder aufrichten und sich im Stehen so weit mit dem Oberkörper nach hinten „biegen“, bis die ausgestreckten Arme die Wand berühren. Tipp: Die Übung sieht aus wie ein Halbmond. Insgesamt fünf Durchgänge.

### Schulter-Dehnung

Mit dem Rücken mit leicht gebeugten Knien an eine Wand lehnen. Die Arme ausge-

streckt an die Wand legen, die Hand-Außenflächen berühren die Wand. Ellenbogen um 90 Grad nach oben anwinkeln. Hände, Ellenbogen und Arme bleiben dabei an der Wand. Nun vorsichtig die Arme an der Wand entlang leicht nach oben und wieder nach unten schieben, die Schulter wird dabei gedehnt. Wichtig: Der untere Rücken berührt bei der Übung ebenfalls die Wand (kein Hohlkreuz).

### Rumpf-Stabilisierung

Wie ein Hund mit Händen und Knien auf den Boden (Vierfuß-Stand). Knie sind unter der Hüfte, Hände unter den Schultern. Nun die Knie ganz leicht vom Boden abheben, Bauch und Gesäß anspannen. In dieser Position je nach Fitnesszustand 30 bis 60 Sekunden halten, zwei bis drei Durchgänge. Profi-Version: abwechselnd die rechte und linke Hand ausstrecken. (sik)

Lies dich schlau!

4 Wochen kostenlos,

danach nur 9,90 €/Mtl.



- ✓ Die Kinderzeitung ist ausgezeichnet mit dem Kindermedienpreis 2016.
- ✓ Aktuelle Nachrichten und regionale Ereignisse verständlich erklärt.
- ✓ Freizeit- und Veranstaltungstipps fürs Wochenende, viele unterhaltsame Rätsel und Aktionen zum Mitmachen.
- ✓ Jeden Freitag druckfrisch im Briefkasten.



Jetzt bestellen  
zvw-abo.de/  
kinderzeitung  
oder Telefon  
07151 566-444

ZVW