



LEISTUNGS^{LUST}

FACHZEITSCHRIFT FÜR SPORT- UND FITNESS-TRAINER

VON DEN
MACHERN DER

pt

WENN SCHMERZ DEN LAUFSPASS KILLT.



Juni
2016



#BESUPERIOR

YOUR POWER IS UNLIMITED.



THE INTELLIGENT SPORTSWEAR
HIGHTECH AUS DER MEDIZIN FÜR DEN SPORT.
MADE BY MEDI. MADE IN GERMANY.



LASSET DIE SPIELE BEGINNEN!



Heute haltet ihr sie in der Hand: die zweite Ausgabe der Leistungslust. Und wir können getrost sagen: Es läuft. Auf der FIBO habt ihr uns überwältigt. Mit so viel Resonanz auf unser neues Baby hatten wir nicht gerechnet. Klar, gewünscht hatten wir uns noch mehr, aber wer hätte das nicht? Der Trainermarkt ist sehr dynamisch, groß ist er im internationalen Vergleich jedoch nicht. Das macht nichts, denn als kleiner familiengeführter Fachverlag ist es eben genau das, was wir am besten können: Fachinformation mit Nutzwert erarbeiten, die euch als Leser, Seher und Hörer im Beruf weiterbringt.

Die Erstausgabe hat aber mehr gemacht: Sie hat Bewegung in den Markt gebracht und das Qualitäts-Vakuum im Bereich Trainerinformation sichtbar gemacht. Wir waren wirklich überrascht, wie viele Emotionen das pure Auftauchen eines neuen Wettbewerbers entfachen kann: Da steht schon mal der Gesellschafter eines Wettbewerbers am Stand auf und droht uns lautstark rechtliche Konsequenzen an. Andere kündigen die Wiederbelebung ihres schon einmal gescheiterten Titels an. Auch von Kurznachrichten-Schlachten im Anzeigenmarkt wird berichtet, bei denen man sich über uns und unsere angeblich unlauteren Methoden beklagt. Was für Methoden genau das sein sollen, bleibt dabei natürlich unbesprochen.

Wir beobachten das entspannt und signalisieren in alle Richtungen Gesprächsbereitschaft und Offenheit. Offenheit vor allem für engagierten Wettbewerb um die Position des journalistisch besten Produkts im Markt für Trainer-Medien. Mit dieser Ausgabe begrüßen wir in diesem Sinne auch Oliver Schmidtlein in unserem Fachbeirat. Oliver war vom ersten Moment an von unserem Konzept begeistert und wird als Neunter im Bunde der Fachbeiräte unsere Redaktion bereichern.

Mit den folgenden Seiten haltet ihr also wieder ausreichend Lern- und Lesestoff für zwei Monate in den Händen. Wir freuen uns wie immer auf eure Rückmeldungen und Wünsche an herausgeber@leistungslust.de. Das größte Lob für uns ist aber, wenn ihr die Leistungslust weiterempfiehlt. Damit unterstützt ihr unsere Arbeit am besten – und dafür danken wir euch im Namen des gesamten LL-Teams von ganzem Herzen.

Eure Agnes Hartmann & Nils-Peter Hey, Herausgeber

TITELTHEMA

WENN SCHMERZ DEN LAUFSPASS KILLT.



BERATUNG

- Die Laufschuh-Revolution 14
- Funktionsdiagnostik im Laufsport 17
- Stufenweise zum Lauferfolg 21



TRAINING

- Funktionelles Training im Laufsport 28
- Interview: Deniz Aytekin 33
- Sprintintervalltraining 36
- Vibrationstraining 38
- Ausdauersport im Personal Training 41
- Interview: Monika Rausch 44
- Lauf-ABC für Fußballspieler 48



ERNÄHRUNG

- Richtig trinken beim Sport 56
- Hormonelle Balance 59



AB SEITE 6

SCHWERPUNKTTHEMA

**IN DIESER AUSGABE FINDET
IHR VIELFÄLTIGE BEITRÄGE
RUND UM DEN LAUFSPORT.
VIEL SPASS BEIM LESEN!**



REGENERATION

- Dehnen ist nicht gleich Dehnen 64
- Erschöpfung und Training 67



FITNESSSZENE

- Interview: Prof. Dr. Wolfgang Kemmler 72
- Es war uns ein fliederfarbenes Fest! 76
- Leistungslust für den „Health Media Award“ nominiert 80
- FIBO 2016: „Die Hampelmänner“ 82
- Emotionale Kundenbindung 84
- Interview: Oliver Schmidtlein und Wolfhard Cliff Savoy 86
- Aus- und Weiterbildung 90
- Marktplatz 92

INTERVIEWPARTNER IN DIESER AUSGABE

MONIKA RAUSCH – LÄUFERIN

**DENIZ AYTEKIN –
FIFA-SCHIEDSRICHTER**

**OLIVER SCHMIDTLEIN UND
WOLFHARD CLIFF SAVOY –
SPORTPHYSIOTHERAPEUTEN**

UNSERE EXPERTEN – FÜR DICH.



Ab S. 41

JAQUELINE BOY

Die erfolgreiche Personal Trainerin und Inhaberin von FITLIFE CONCEPT betreibt ein exklusives Privatstudio für Personal Training in Nürnberg. Sie begleitet seit Jahren Privatpersonen und Führungskräfte u.a. im Triathlon Training und im Motivationstraining. Desweiteren ist Jaqueline Ausbilderin mit eigenem Mentoring-Programm für Personal Trainer und Autorin.

DR. RER. NAT. TORSTEN BRAUNER

Seit 2010 ist Torsten wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Technischen Universität München und leitet dort am Lehrstuhl für Konservative & Rehabilitative Orthopädie Forschung und Lehre. Weiterhin ist er Gründer des Labors für angewandte Biomechanik GmbH in München und in seiner Freizeit aktiver Basketballspieler und Trainer.



Ab S. 36



Ab S. 64

DR. DANIEL GÄRTNER

Daniel ist Sportwissenschaftler, Sportlehrer und Fitnesstrainer. Er arbeitet als Dozent und Forscher, Trainer, Kursleiter und Medien-Presenter. Außerdem ist Daniel Dozent für angewandte Sportwissenschaft an der Technischen Universität München.

TOM GEITNER

Tom ist Fitnessfachwirt, zertifizierter Personaltrainer sowie Functional- & Athletiktrainer in der Fußballabteilung beim FC Ingolstadt 04. Tom besitzt ein umfangreiches Fach- und Praxiswissen und gibt dies u.a. als Dozent der Fußball Athletik A-Lizenz der Sportlerei Akademie weiter.



Ab S. 48



Ab S. 28

DR. LUTZ GRAUMANN

Lutz ist Sportmediziner aus Leidenschaft. Sein Hobby Sport hat ihm dabei geholfen, seine Berufung zu finden. Er ist Arzt für Sportmedizin, Ernährungsmedizin und Chirotherapie. Damit möglichst viele Menschen davon profitieren können, schreibt er Bücher und Artikel in Fachmagazinen.

NILS-PETER HEY

Nils war früher selber Basketball-Trainer und ist zusammen mit Agnes Hartmann Herausgeber der Leistungslust. Neben seiner Arbeit für den Pflaum Verlag ist er Inhaber der kreativen Unternehmensberatung „Fischfell“ und öffentlich bestellter und vereidigter Marketing-Sachverständiger.



Ab S. 76 u. 80



Ab S. 84

PROF. DR. DARKO JEKAUC

Professor für Sportpsychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er forscht zum Thema Kundenbindung und berät Trainer und Studiobetreiber, wie sie Kundenbindung verbessern können.



DR. TOBIAS STEPHAN KAEDING

Tobias ist promovierter Sport- und Gesundheitswissenschaftler. Er ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft (Arbeitsbereich Sport & Gesundheit) der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

SEBASTIAN KAINDL

Basti ist Diplom-Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Athletic Trainer /Strength & Conditioning Coach und Referent für den BGKV und BVDK. Basti hat vielfältige Erfahrungen in der Sportler-Betreuung, seit 2015 ist er Athletic Trainer der Munich Cowboys, und ist Geschäftsführer bei Kaindl Athletic System/Sebastian Kaindl GmbH.



SARAH KLEBER

Sarah ist ausgebildete Personal Trainerin und hat ihre sportlichen Wurzeln in der Leichtathletik und dem Judo. Sarah ist spezialisiert auf die hormonelle Stoffwechselregulation durch Ernährung und Training. 2016 eröffnet sie im Rahmen ihrer eigenen Firma YourPERFORMCoach ihre eigene Praxis in Stuttgart.

DR. MED. MARKUS KLINGENBERG

Markus ist Facharzt für Orthopädie und leitender Arzt der Beta Klinik in Bonn. Sein Spezialgebiet sind minimalinvasive Schulter-, Knie- und Sprunggelenk-OPs. In der Sportmedizin liegen seine Schwerpunkte im Bereich Verletzungs-Prophylaxe und Rehabilitation. Nebenher ist Markus gefragter Autor und Referent bei Fortbildungen für Ärzte und Trainer.



ANJA KRUMBE

Anja ist Diplom Oecotrophologin und hat seit 2006 das Quetheb Zertifikat Ernährungstherapie; sie ist Trainerin des DGE Gewichtsreduktionsprogramms „Ich nehme ab“, zertifizierte Trainerin persolog® Persönlichkeitsprofil und SAFARIKIDS FitFood Trainerin.

FLORIAN MÜNCH

Florian ist Personal Trainer, Autor und Inhaber der „Sportlerei Akademie“. Seine Motivation und Beharrlichkeit setzt er als Ausbilder, Unternehmer und Athletik Coach für die Weiterbildung seiner Studenten und den Wettkampferfolg seiner Sportler ein.



BENJAMIN WIENKE

Benjamin ist Diplom sportwissenschaftler und promoviert zum Thema emotionale Kundenbindung an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Geschäftsführer der Firma Your Personal Trainer YPT UG.



Fast 8 Meter hoch war unser Stand in Halle 9 und weithin sichtbar.



Fröhliches Wellenschlagen nach dem offiziellen Festakt.

ES WAR UNS EIN FLIEDERFARB

Viel gibt es dazu nicht zu sagen: Die FIBO war toll und ein einprägsames Erlebnis. Wir haben gelacht, gefeiert, geschmunzelt und viel, viel, viel geredet. Böse Zungen meinten, wir hätten es mit der Farbe etwas übertrieben, was wir natürlich gar nicht verstehen können. Mehr Impressionen gibt es auf www.leistungslust.de im Video-Bereich. Leider nicht dabei sein konnten unsere Fachbeirätinnen Ingelena Schömburg-Heuck und Johanna Fellner.



Fachbeirätin Esther Nazzarro-Napierski mit LL-Herausgeber Nils-Peter Hey



Frank Aschoff, Chefredakteur unserer Physiotherapie-Schwester „pt“ mit Redakteur Jörg Stanko.

Fachbeirat Dr. Markus Klingenberg



Fachbeirat Florian Münch
mit Frau.



RENNES FEST



Fachbeirat Dennis Krämer mit
Flossing-Spezialist Andreas Ahlhorn.

Trainer



Der richtige Rahmen: Fachbeirat Cliff Savoy mit Model Alissia und LL-Herausgeberin Agnes Hartmann.



Ihre Meinung
ist uns wichtig!

„Was interessiert Sie
bei einer Fachzeitschrift
am meisten?“

DANK

Erstaunte Blicke: Unser LL-Model Alissia nach Live-Bodypainting beim Messerundgang.



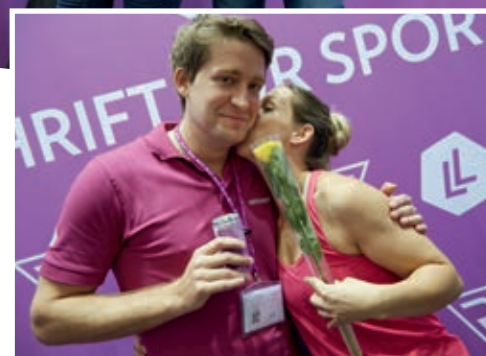
Dr. Gary Gray hat sichtlich Spaß mit Maskenmädchen Isabell Lieb.



Dr. Gary Gray mit LL-Redakteurin Tanja Bossmann und Fachbeirat Dr. Dr. Homayun Gharavi



Eingerahmt von Fachbeiräten: Cliff Savoy mit LL-Team Christian Wittmann/Tanja Bossmann und Oliver Schmittlein



Sanfter Rosenkrieg: LL-Manager Christian war ganz klar der beliebteste Mann am Stand.

Wir sagen danke an alle, die uns im Rahmen der FIBO besucht haben. Bis nächstes Jahr!



Charmante Belagerung: Die international bekannte „Gruppe 1“ sprang spontan für LL-Promotion in Halle 9 ein.

LEISTUNGSLUST FÜR DEN „HEALTH MEDIA AWARD“ NOMINIERT

Ein Meinungsbeitrag von Nils-Peter Hey

Ist ja irre! Am 2. April 2016 klingelte es in unserem E-Mail-Postfach. „Dr. med. dent. Hartmut B. Engels“ überbringt die Nachricht, dass die Leistungslust nominiert ist. Nominiert für den „Health Media Award“.

Dieser wird jährlich an Firmen, Institutionen und Personen der Gesundheitswirtschaft verliehen beziehungsweise verkauft. Herr Engels ist laut E-Mail-Signatur der honorige „Grand Jurypräsident“.

Im Falle des Gewinns erhält man den „Health:Angel“. Er ist „eine schwere Skulptur aus gebüstem Edelstahl. 30 bis 40 Zentimeter hoch, fast zwei Kilo schwer, in limitierter Auflage. Ein Kunstwerk mit bleibendem Wert, eine Auszeichnung für die Ewigkeit“. Ein Mords-Gerät also, das ein wahrer Hells Angel effektiv zur Selbstverteidigung nutzen könnte.

Zurück zum „Grand Jurypräsidenten“: Ein Hyperlink katapultiert uns direkt auf www.healthmediaaward.com/bewerbung. Das Kleingedruckte offenbart den wahren Charakter der Nominierung: „Mit dem Absenden der Online-Bewerbung [...] werden vom Anmelder die Wettbewerbsbedingungen akzeptiert. Die Einreichungsgebühr beträgt je Beitrag 280,00€ zzgl. MwSt. Nach dem Einreichungsschluss wird geprüft, ob die eingereichten Beiträge Chancen auf eine Auszeichnung haben und in die Endrunde (Shortlist) aufgenommen werden können. Bei der Aufnahme in die Shortlist wird eine Finalgebühr von 900,00€ zzgl. MwSt. erhoben.“

Noch offen ist die Frage: Wer hat uns nominiert und wofür? Am 2. April war die Erstausgabe der

Leistungslust gerade in der Druckerei, noch nicht mal auf unserem eigenen Schreibtisch und erst für den 7. April auf der FIBO zur Veröffentlichung vorgesehen. Mehr als eine Leseprobe im Internet und eine Pressemeldung drei Wochen zuvor gab es nicht. Fragezeichen über Fragezeichen. Also ignorierten wir die Sache. Bis zur Produktpräsentation am 7. April in der lauten FIBO-Halle 9: 15 Minuten vor der großen Show bekamen wir Besuch vom Health-Media-Award-Geschäftsführer Markus Berger samt Kamera-Team. Angeblich hätten wir wegen unserer Nominierung jetzt sofort einen Interviewtermin. Mit geschwellter Halsschlagader bestand er darauf, dass wir ihn eingeladen hätten. Eine ziemlich aufdringliche Angelegenheit. Tatsächlich war die gesamte Welt- und Presse über unseren Produkt-Start informiert und eingeladen, mit uns ein paar Döschen LL-Prosecco zu leeren. Die Frage, wer uns nominiert hat, wollte er nicht beantworten. Mit mehr als „der Präsident“ rückte er nicht heraus. Und so zog er beleidigt von dannen oder: Und so trollte er sich beleidigt.

Halten wir fest: Wir wurden also „nominiert“, an einem kommerziellen Wettbewerb teilzunehmen,

der sich aus den Teilnahmegebühren darstellungswilliger Unternehmer finanziert. Unabhängig soll das Ganze wirken, indem man Prominente ins Rampenlicht rückt, die ihren guten Namen für die – oberflächlich betrachtet – gute Sache hergeben. Das wird auch dadurch nicht besser, dass die Jury-sitzung angeblich öffentlich in einer Rechtsanwaltskanzlei durchgeführt wird. Unter Unabhängigkeitsgesichtspunkten ist das ungefähr so sinnvoll wie der DSDS-Fernsehnar Jens Fleischhauer bei RTL. Die Website suggeriert jedenfalls, dass das ganze Ganze von großem Erfolg gekrönt sein muss. Die Eintrittskarten für die Preisverleihung in Bonn kosten zwischen 140 und 180 Euro pro Person und sind „streng limitiert“.

Die Sache ist an sich keinen Shitstorm wert. Sie zeigt aber, wie mit der Eitelkeit der Menschen Geld verdient wird. Man nominert einfach Hinz und Kunz, ohne das Produkt je gesehen zu haben. 280 Euro Einsatz für ein eventuelles Weiterkommen auf die sogenannte „Shortlist“. Für dieses

Weiterkommen sind weitere 900 Euro fällig. Ein wirklich nettes Geschäftsmodell, fast schon wie eine Abo-Falle gestrickt. Der Depp ist am Ende des Tages der Konsument. Denn die Award-Kunden – Verzeihung: Preisträger – werben mit ihren de facto gekauften Trophäen und erwecken den Eindruck, hier wäre ein unabhängiger Preis für eine großartige Leistung vergeben worden.

Liebe Trainer-Gemeinde, Preise und Awards sind eine nette Sache, keine Frage. Als mündiger Konsument heißt es jedoch genau hinsehen. Nicht alles was mächtig glänzt, hat auch einen Wert. Wir von der Leistungslust werden dankbar verzichten und widmen uns einfach unabhängiger Berichterstattung aus dem Berufsfeld des Sport- und Fitnesstrainers. Die beste Nominierung für uns ist eure Kauf- und Lese-Entscheidung für unsere professionell und mit Leidenschaft gemachte Leistungslust. Für Euch hängen wir uns rein, statt uns an käuflichen Glitzer-Pokalen zu ergötzen.

VORSCHAU

SCHWERPUNKTTHEMA – FUNKTIONELLES TRAINING

Es erwarten euch wieder spannende
und umsetzbare Inhalte zu folgenden Themen:

Nächste
Ausgabe:
15.08.2016



FUNKTIONELLES TRAINING & THERAPIE



ÜBUNGEN UND VIELE PRAXISTIPPS



TRAININGSPLANUNG



AKTUELLE NEWS AUS DER FITNESSZENE

Und vieles mehr in den Rubriken **Beratung,**
Training, Ernährung & Regeneration

IMPRESSUM

Leistungslust

www.leistungslust.de
ISSN 2509-422X

Herausgeber und V.i.S.d.P.

Agnes Hartmann, Nils-Peter Hey

Verlag

Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG

Postanschrift:

Postfach 190737, 80607 München

Paketanschrift:

Lazarettstrasse 4, 80636 München, 0 89 / 1 26 07-0

Komplementär

PFB Verwaltungs-GmbH

Kommanditistin

Edith Laubner, Verlegerin

Geschäftsführerinnen

Agnes Hartmann, Edith Laubner

Redaktion

Florian Münch, Tanja Bossmann,

Christian Wittmann

leistungslust@pflaum.de

Anzeigenleiterin

Christine Seiler, seiler@pflaum.de

Mediaberaterin

Lisa Springer, springer@pflaum.de

Kundenservice

kundenservice@pflaum.de, 0 89 / 1 26 07-0

Druck

pva

Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH

Industriestraße 15

D-76829 Landau in der Pfalz

Titelfoto

Maik Kern, www.maik-kern.de



DIE WISSENSQUELLE FÜR PTs



Als Zeitschrift, im Web und starke Gemeinschaft: pt macht Physiotherapeuten jeden Tag ein Stück besser. Hervorragend recherchierte Fachinformation, spannend aufbereitet, jederzeit verfügbar. Von anerkannten Experten für Praktiker, die ihre Patienten lieben.

**pt_MACHT MICH
JEDEN TAG BESSER**

PHYSIOTHERAPEUTEN.DE



LEISTUNGSLUST

FACHZEITSCHRIFT FÜR SPORT- UND FITNESS-TRAINER

Leistungslust ist die neue Fachzeitschrift für Sport- und Fitness-Trainer! Hervorragend recherchierte Fachinformation, spannend aufbereitet, jederzeit verfügbar.

Leistungslust liefert direkt anwendbare Tipps und das Wissen der Besten: Anerkannte Trainer, Spitzensportler und Mediziner bringen das auf den Punkt, was Sport- und Fitness-Trainer für ihre tägliche Arbeit brauchen.

Leistungslust macht Dich als Trainer und Deine Kunden erfolgreicher. Alle 2 Monate im Heft und natürlich regelmäßig im Web und auf dem Smartphone.