

fitness

MANAGEMENT INTERNATIONAL



MATRIX PARTNER DES DEUTSCHEN SPITZENSORTS

Foto: © Deutscher Eishockey-Bund e.V. (DEB) / City-Press GmbH

Mehr Spitzensport auf Seite 26

Fitness

Handball-WM 2019:
Vier Stars im Porträt

Gesundheit

BGM: Fitnessstudios mit
besten Voraussetzungen

Management

OFB Portal: Günter Noll
im Gespräch

Markt

Studio des Jahres 2018:
Racket Center Nußloch

DSSV

Für's Studio-Recht
fit gemacht

Fitness-Influencer in der Praxis (Teil 2)

WIE ERKENNT MAN SERIÖSE BEITRÄGE?

Immer mehr Menschen entschließen sich dazu, den Beiträgen von „Fitness-Promis“ zu folgen, die sie aufgrund ihres Wissens, Auftretens oder Aussehens als Idole betrachten. Den Influencern wird von ihren Followern meist automatisch ein „Expertenstatus“ zugesprochen. Ob sie diesen Status zu Recht besitzen, sollte vor einer Kooperation zwischen Unternehmen und Influencer hinterfragt werden, um sicherzustellen, dass der gepostete Content auch zum Image der eigenen Marke passt.

Grundsätzlich ist jeglicher Einfluss, der Menschen dazu motiviert sich mehr zu bewegen, auf ihre Ernährung zu achten und einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu führen, als positiv zu bewerten. Daher sollen an dieser Stelle besonders die positiven Auswirkungen der Influencer auf das Bewegungsverhalten ihrer Follower hervorgehoben werden. Zur Anhängerschaft und damit zur Zielgruppe von Influencern zählen aber nicht nur Fitness-Profis, sondern überwiegend Personen ohne entsprechendes Hintergrundwissen, die die Beiträge ihrer Vorbilder als Quelle zur Informationsbeschaffung nutzen, um neue Anregungen und Tipps für das eigene Training zu sammeln.

Einfluss = Verantwortung

Aus genau diesem Grund ist die Verantwortung der Influencer gegenüber ihren Followern in Bezug auf Sicherheit und Gesundheit besonders hoch, da die unreflektierte Aufnahme und Umsetzung der Trainingstipps aus Kurztexten, Bildern und Videos nicht ungefährlich ist. Dass Fitness-Influencer nicht nur positiven Einfluss haben, belegt auch eine Studie von Uhlmann, Donovan, Zimmer-Gembeck & Ramme (2018), die eine negative Wirkung von Fitness-Posts in den sozialen Medien auf das Gesundheitsverhalten von Frauen feststellen konnten. Influencer müssen sich bei der Veröffentlichung ihrer Videos darüber im Klaren sein, dass ein Großteil ihrer Follower keine oder nur eine begrenzte fachspezifische Vorbildung hinsichtlich Anatomie, Bewegungs- und Trainingslehre besitzt. Stellen Influencer also Tipps zum Training bereit, haben sie letztendlich eine ähnliche Funktion und Verantwortung wie ein Fitnesstrainer, der einen Kunden persönlich an den Geräten im Fitnessstudio einweist. Allerdings besteht in dieser Situation der



entscheidende Nachteil, dass Influencer keine Möglichkeit haben, ihre Follower nach Betrachtung des Videos bei der Bewegungsabführung zu korrigieren oder nachträglich individuelle Tipps und Informationen bereitzustellen. Daher sollten sich sowohl die Fitness-Influencer als auch ihre Fans fragen, ob die Inhalte eines veröffentlichten Videos oder eines schriftlichen Beitrages dieser Verantwortung tatsächlich gerecht werden können.

Optimierungsbedarf bei Inhalten von Influencer-Beiträgen

Mittlerweile haben nahezu alle Influencer aus der Fitnessbranche die Bedeutung einer korrekten Übungsausführung im Training erkannt und weisen in den meisten ihrer Videos explizit auf die mit falscher Ausführung verbundene Verletzungsgefahr hin. Was ursprünglich mit nützlichen Informationen, Tipps und Erklärungen grundlegender Dinge zum Erreichen und Optimieren eines gesunden und sportlichen Lebensstils angefangen hat, ähnelt zunehmend einem Wettkampf um die Darstellung der kuriosesten Übungen und des extravagantesten Lebensstils.

Aktuelle Fitnesstrends werden oftmals völlig unreflektiert und undifferenziert dargestellt. Nur weil es gerade „im Trend“ ist, spektakuläre Übungen wie Clean & Jerk, Box Jumps, Clap Push-ups oder Prowler Pushes in sein Training zu integrieren, bedeutet es nicht gleichzeitig, dass dies auch sinnvoll ist. Vielmehr wäre hierbei von Bedeutung, dass Influencer ihre Stellung und Möglichkeiten zur Beeinflussung ihrer digitalen Gefolgschaft nutzen, um genau solche Dinge zu hinterfragen. Der Verantwortung gegenüber ihren Followern in Bezug auf Gesundheit können YouTuber, Blogger und



Foto: Vachreliar / iakobchuk - Fotolia.com

Co. also noch besser gerecht werden, indem sie es sich zur Aufgabe machen mit gesundheitsgefährdenden Fehlinformationen oder schlichter Unwissenheit über den Sinn und Zweck gewisser Trainingsübungen sowie -methoden aufzuräumen. Dabei könnte der Gehalt an sinnvollen und nützlichen Informationen bereits durch einfache Ergänzungen, wie beispielsweise die Nennung der beteiligten Muskel-Gelenk-Systeme, die Darstellung von Kontraindikationen, Voraussetzungen und Gefahren einer Übung oder die Erläuterung der Eignung gewisser Übungen für Personen mit unterschiedlicher Trainingserfahrung, bedeutend gesteigert werden. Da dies allerdings noch nicht als etablierter Standard bei Influencer-Beiträgen gilt, soll dieser Artikel dazu animieren, die Qualität und den Informationsgehalt von Trainingstipps und Übungsanweisungen im Internet zu hinterfragen und zu bewerten.

Identifikation seriöser Influencer-Beiträge

Eine erste Möglichkeit sich hinsichtlich der Seriosität von Influencer-Beiträgen zu vergewissern, ist die fachliche Qualifikation der Verfasser zu hinterfragen. Dabei ist besonders interessant zu wissen, ob die Urheber der Beiträge über das fachspezifische Hintergrundwissen aus seriösen Quellen verfügen, um Fitnesstipps in entsprechender Qualität geben zu können, oder ob sie ihr „Fach“-Wissen selbst auch nur über die Videos anderer Influencer und aus Eigenerfahrung beziehen. Dies bedeutet keinesfalls, dass man nicht auch im Selbststudium das nötige Wissen erwerben kann. Allerdings gewinnt eine staatlich anerkannte Qualifikation im entsprechenden Fachbereich mit zunehmender Followerzahl an Bedeutung, um die ▶



VITELEMENTS

PURE POWER PROTEIN STICKS

Viel Eiweiß. Wenig Kohlenhydrate.
 Kaum Fett. Unglaublich lecker!

In drei Geschmacksrichtungen:



Pure Beef – klassische Variante



Beef Chili – feuriger Kick



Pute Curry – exotische Abwechslung



Jetzt testen und
 10% Rabatt sichern!
 Gutscheincode*:
 fmi1118

* Gültig bis 15.12.2018

Weitere Infos unter: 040 30 37 23 54
 info@vitelements.de

eigenen Aussagen zu legitimieren. Denn nur weil ein Influencer selbst einen gut trainierten Körper und eine hohe körperliche Leistungsfähigkeit aufweist, bedeutet das nicht automatisch, dass er ausreichend qualifiziert ist, um andere Menschen mit ihren individuellen Voraussetzungen und Trainingszielen trainieren zu können. Der Nachweis offizieller Qualifikationen durch Trainerlizenzen oder ein entsprechendes Studium hilft einerseits den Influencern sowie den mit ihnen kooperierenden Unternehmen ihre Seriosität zu steigern und andererseits den Followern seriöse von unseriösen Inhalten unterscheiden zu können.

Checkliste zur Überprüfung des Informationsgehaltes von Übungsvideos

Bei ausführlicher und korrekter Anleitung von Übungen dauert alleine die Nennung der grundsätzlich notwendigen Informationen zur Übung länger als die meisten Videobeiträge der Fitness-Influencer. Nachfolgend wird eine Checkliste mit einigen wichtigen Punkten dargestellt, anhand derer man selbst überprüfen kann, welchen Gehalt an relevanten Informationen ein Übungsvideo tatsächlich besitzt:

- Wie heißt die Übung?
- Welche Bewegungen erfolgen bei dieser Übung über welche Gelenke?
- Welche Muskeln sind für diese Bewegungen verantwortlich bzw. welche Muskeln werden hierdurch primär beansprucht?
- Welche Voraussetzungen hinsichtlich Beweglichkeit, Koordination und Stabilität muss man zur Ausführung dieser Übung mitbringen?
- Mit welchen Vorübungen kann ich die Voraussetzungen für diese Übung schaffen?
- Welche Besonderheiten müssen bei der Übungsausführung beachtet werden?
- Welche Faktoren (Kontraindikationen) sprechen gegen die Ausführung dieser Übung und wer sollte darauf besser ganz verzichten?
- Wie (bzw. mit welchem Belastungsgefüge) soll die Übung zur Erreichung verschiedener Trainingsziele ausgeführt werden?
- Wird abschließend dargestellt, für welche Personen und Trainingsziele die Übung geeignet ist?

Ergänzend muss hierzu gesagt werden, dass nicht bei jeder Übung alle Fragen dieser Checkliste beantwortet sein müssen oder für verschiedene Personen mit unterschiedlicher Vorbildung und Trainingserfahrung die gleichen Prioritäten einnehmen. Grundsätzlich gilt jedoch, dass mit höherer Komplexität der jeweils dargestellten Übung bzw. geringerer Vorbildung der Zielgruppe auch die Notwendigkeit zur Darstellung all dieser Punkte steigt. Wenn nun die relevanten Hintergründe und Besonderheiten einer Übung vermittelt wurden, ist man der Suche nach einem seriösen Video zur Übungsanleitung schon ein bedeutendes Stück nähergekommen.

Problematik bei Übungsunterweisungen per Video

Die ausführliche Vermittlung von Trainingsübungen durch Videos ist nur sehr begrenzt möglich, da beim „Nachmachen“ nach Anschauen des Videos aufgrund des fehlenden Trainers keine Korrektur stattfinden kann. Follower von Fitness-Influencern müssen sich also fragen, inwiefern Trainingsübungen mit komplexen Bewegungsabläufen in einem ein- bis dreiminütigen Video überhaupt ausreichend detailliert vermittelt werden können, um nach der Betrachtung in der Lage zu sein die Übungen selbst auszuführen (z. B. High Pulls, Overhead Squats etc.). Fraglich ist zudem, ob in einem Video überhaupt alle relevanten Aspekte dargestellt werden

können, wenn die Bewegung nur aus einer Perspektive gezeigt wird. Als Anstoß zur kritischen Reflexion können hierzu nachfolgende Kriterien dienen, die z. B. bei der Übung „Kniebeuge“ in der Frontalansicht nicht ausreichend ersichtlich werden:

- Bewegungsbahn der Hantelstange
- Vorneigung des Oberkörpers
- Haltung/Krümmung des Rückens
- Ausweichbewegungen des Beckens
- Positionierung des Masseschwerpunkts über den Füßen
- Bewegung der Knie nach vorne/hinten

In der Regel ist der Betrachter solcher Videos auf der Suche nach Ratschlägen zur korrekten Ausführung einer Übung. Dabei ist oftmals das primäre Ziel, einen Beitrag zu finden, in dem die Übung mustergültig ausgeführt wird, um sich bei der eigenen Ausführung daran zu orientieren. Hierzu muss angemerkt werden, dass es die „perfekte Übungsausführung“ im Sinne eines universell gültigen Musterbeispiels nicht gibt und eigentlich auch gar nicht geben kann, da die optimale Bewegungstechnik von verschiedenen individuellen Kriterien abhängig und daher von Person zu Person unterschiedlich ist.

Fazit

Wird die in einem Videobeitrag dargestellte Übungsausführung als perfektes Beispiel für die korrekte Bewegungstechnik empfohlen, sollte beim Zuschauer nach dem Lesen dieses Artikels zumindest eine gewisse Skepsis geweckt sein. Darüber hinaus sollten nicht nur Follower, sondern auch Unternehmen und Marken, die eine Zusammenarbeit mit Influencern anstreben, die fachliche Qualität der Posts kritisch hinterfragen und abgleichen, ob sie sich mit den eigenen Ansprüchen deckt. Denn je mehr Menschen einen Beitrag sehen, desto mehr Menschen sind auch davon betroffen, wenn die darin geäußerten Fitness- und Ernährungs-Ratschläge aus fachlicher Sicht falsch oder sogar gesundheitlich bedenklich sind. ■

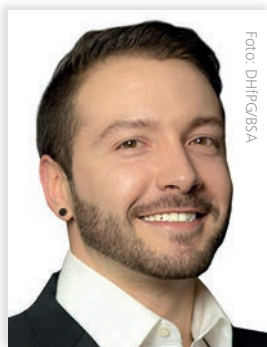


Foto: DHfG/BSA

Patrick Berndt

Der Sportwissenschaftler Patrick Berndt ist als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent im Fachbereich Trainings- und Bewegungswissenschaft der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie tätig. Durch seinen Einsatz als Athletik- und Personal Trainer in den Bereichen des Individual- und Mannschaftssports sowie als trainingswissenschaftlicher Berater verfügt er über umfassende Praxiserfahrung und Fachkompetenz.

www.dhfgp-bsa.de

Literaturverzeichnis

Uhlmann, L. R., Donovan, C. L., Zimmer-Gembeck, M. J., Bell, H. S. & Ramme, R. A. (2018). The fit beauty ideal: A healthy alternative to thinness or a wolf in sheep's clothing? *Body image*, 25, 23-30.