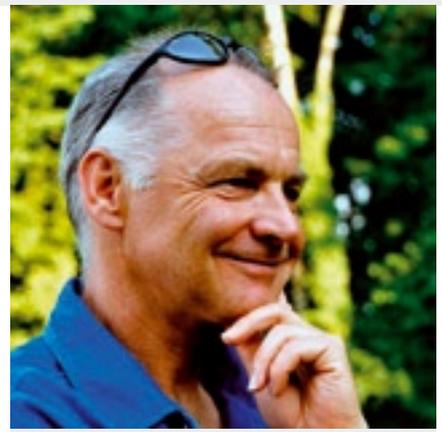


... 999, 1000, 1001 ...

“Das ultimative Laktatseminar!“ feierte den tausendsten Teilnehmer! Was vor etwas mehr als sieben Jahren als Erfolgsgeschichte begann, hat sich zur bekannten Marke entwickelt: die Laktatseminare von Ueli Schweizer. Das Training im Gesundheits-, Hobby-, Schönheits- und Leistungssport, die kontrollierte, intelligente und erfolgreiche Bewegung in der Therapie und der Prävention, hat mithilfe der Laktatmessung eine neue Dimension erreicht. Ziele werden schneller und sicherer erreicht. Der Erfolg ist steuer- und messbar. Möglich gemacht hat diese Entwicklung das kleine, genaue und preisgünstige Laktatmessgerät Lactate Pro von Arkray, das in der Schweiz und Deutschland von der Firma Axon Lab AG vertrieben wird.



Ueli Schweizer, Jahrgang 1952 eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer, Ausbildungsleiter an der S.A.F.S AG, Swiss Academy of Fitness and Sports in Zürich, Laktatexperte, international bekannter Referent und Seminarleiter, Consultant bekannter Firmen, Ausbilder von Trainern.

STRENFLEX Vize-Weltmeister 2004, Kat. III -80 kg. Träger des int. anerkannten STRENFLEX Fitness-Sportabzeichens SILBER.



Die begeistertsten Teilnehmer am Jubiläumsseminar und stolzen Besitzer des Teilnahmezertifikates: Vordere Reihe, von links nach rechts: **Dr. med. Bruno Weber**, Allgemeinmedizin und manuelle Medizin, Mels, der 1001 Teilnehmer und glückliche Gewinner von 2 Laktatseminaren; **Marie Christine Amman**, Physiotherapie, die 999. Teilnehmerin und glückliche Gewinnerin von 2 Laktatseminaren; **Monika Zahner**, Fitnesstrainerin und Triathletin, Fitnessklub Input, Steffisburg, die 1000. Teilnehmerin und glückliche Gewinnerin des Hauptpreises, eines kompletten Laktatmess-Sets, gestiftet von der Firma Axon Lab AG, Baden-Dättwil; **Marianne Küffner**, Produkt Managerin, Axon Lab AG; **Martina Stöckle**, Fitnesstrainerin Oxy Gym, Bülach; Hintere Reihe, von links nach rechts: **Marco Küng**, talentierter und begeisterter Strassenradrennfahrer; **Jacques Yacoubian**, Fitnesstrainer und Inhaber Free Time Fitnessstudio, Wollerau; **Ursina Lareida**, Fitnesstrainerin, Äquilibris, Frenkendorf; **Daniela Häusermann**, Fitnesstrainerin, Skyline Fitnessklub, Aarau; **Bruno Riesen**, Indoor Cycling Instruktor, Flamatt; **Daniel Meschler**, Fitnesstrainer, Fitness Emotion, Spreitenbach; **Antoine Schafer**, Fitnesstrainer, TC Dietikon;

betreue Sportler und Privatpersonen. An dieser Stelle möchte ich mich bei all den Firmen und Personen bedanken, ohne die das reibungslose Durchführen der Seminare nicht so einfach wäre: dem Nord Fit mit der Inhaberin Ruth Bossi und der Leuenberger Medizin Technik AG: grosszügig stellen und stellen sie mir hervorragende Schulungsräume zur Verfügung; der Firma Axon Lab AG: sie vertreibt das Gerät mit vorbildlichem Service, mit Rat und Tat und immer zuverlässig; der Firma iddiag AG: Synergien können wir gemeinsam optimal nutzen; der Firma Polar: beim Laktatmessen braucht man immer einen Herzfrequenzmesser; dir Jean-Pierre: du gibst in deinem Magazin der intelligenten Trainingssteuerung und dem Testing den nötigen Raum; den mehr als tausend Teilnehmern: sie verzeihen mir immer ehrlich, flexibel und grosszügig meine administrativen Mängel, ganz nach dem Motto: Bürokratie gibt es überall, spannende Inhalte bei Ueli Schweizer! Die Arbeit mit all diesen Personen und Firmen war immer nur positiv und hat viel Spass gemacht. Danke!

JPS: Möchtest du nicht expandieren, in andere Branchen oder andere Länder?

US: Die Teilnehmer kommen aus den verschiedensten Gebieten: Medizin, Physiotherapie, Prävention, Ernährungsberatung, Leistungssport, Profisport, engagierter Hobbysport, Fitnesstraining, Schönheitstraining, Indoor-Cycling, Schulsport und Gymnastik. Zusätzlich zu den eigenen Seminaren

Zum Jubiläum führte Jean-Pierre Schupp das Interview mit Ueli Schweizer:

JPS: Tausend Teilnehmer in sieben Jahren ist eine stolze Zahl. Organisation und Durchführung bast du ganz alleine gemacht?

US: Ich war auch erstaunt und natürlich erfreut, als ich dieses Jubiläum plötzlich realisierte. Das musste natürlich gefeiert werden! Organisation und Durchführung konnte ich nur alleine machen, weil ich von Anfang an, und auch bei anhaltendem, grossen Erfolg, alles ganz

“schlank“ organisiert habe. Ja keinen Aufwand in der Organisation war die Devise. Alle Anstrengungen müssen in den Inhalt, in die Weiterentwicklung der Laktatmessung und anderen Messungen zur Trainingssteuerung und Erfolgskontrolle fliessen!

JPS: Sind diese Seminare deine Haupttätigkeit?

US: Nein! Sie sind nur ein kleiner Teil meiner Tätigkeit. Hauptsächlich bilde ich in anderen Gebieten Trainer aus, halte Vorträge, Seminare, schreibe und

führe ich für andere Organisationen Laktatseminare und Inhouse-Schulungen durch. Diese finden überall in Europa und dem nahen und Mittleren Osten statt. Zusammen mit den Vorträgen und Unternehmensseminaren, wo ich weltweit engagiert werde, komme ich zu vielen spannenden Erfahrungen. Die Expansion hat schon stattgefunden. Mehr möchte ich nicht, denn meine noch relativ junge Familie ist genauso spannend. Diese Entwicklung möchte ich unter keinen Umständen verpassen!

JPS: *In all diesen Jahren ...*

US: Stopp, stopp! Genug der Rückblicke und der ausschweifenden Selbstbeweihräucherung! Was machen wir heute Spannendes und Wichtiges, was bringt die Zukunft Aufregendes? Das sind die wichtigen Themen. Erfahrungen, Wissen und Recht haben, kommen aus der Vergangenheit. Sie begründen die Faulheit! Neue Ideen probieren, Prozesse beginnen, sich wandeln, den unbekanntesten Weg in die Zukunft betreten, nur das bringt uns weiter. Dabei Fehler machen, abstürzen, wieder aufstehen, das ist das Leben.

JPS: *... und was hat das mit der Laktatmessung zu tun?*

US: Bewegen, Trainieren, Schlafen, Entstressen, Entschleunigen werden die beherrschenden Themen der Zukunft sein. Wer nicht mitmacht, wird am Rande der Gesellschaft ein krankes Dasein fristen. Gestresste, Sympathikotone, Müde, dem Burn-out Nahe, Schwache, Adipöse, Überforderte, Einsame, Entwurzelte, Medienjunkies, Vergnügungssüchtige, Drogenabhängige, Globalisierte, Umweltverschmutzungsgeschädigte, Allergische, diese und noch einige andere Problemfälle mehr, sind jetzt schon die grosse Mehrheit und nehmen täglich mit rasendem Tempo zu. Das ist keine Schwarzmalerei, die Welt ist auch nicht schlechter als früher. Die Welt ist aber definitiv anders und verändert sich immer schneller. Das Training muss sich wandeln. Die Testmethoden, das intelligente, individuelle Training wird entscheidend. Der Grat zwischen schädlich und gesund wird im Training mit all diesen Problemfällen immer schmaler. Dummes Training kann zum endgültigen Absturz führen. Die Laktatmessung bekommt einen anderen Stellenwert. Der Ansatz und das Verständnis der Laktatmessung verändern sich. Die Laktatmessung wird entscheidend! Und wir sind am Anfang dieser unglaublich spannenden Entwicklung! Und die Bewegungsbranche hat alle Werkzeuge für die Zukunft, nur brauchen wir diese

noch gleich wie vor zwanzig Jahren. Und das ist falsch, komplett falsch in dieser, heute anderen Welt!

JPS: *Die Laktatmessung alleine kann doch nicht die Lösung sein!*

US: Ganz sicher nicht. Es ist ein intelligenter Mix verschiedener Messmethoden. Auch und natürlich in Kombination mit medizinischen Messmethoden der Ärzte. Die Vernetzung fehlt heute. Beruf, Privatleben, Medizin, Bewegung, Entspannung, Wellness: Alles wird isoliert zelebriert, grosse Brüche herrschen zwischen diesen Bereichen. Ein riesiges Feld, wo die Fitnessbranche vermitteln, vernetzen und Zusammenhänge aufzeigen könnte. Davon sind wir meilenweit weg. Reps, Intervall, Power, Choreos sind die Themen, die heute, von den wenigsten bemerkt, keine Relevanz mehr haben. Zu junge, zu billige, zu schlecht ausgebildete, zu uninteressierte, zu gelangweilte Mitarbeiter sehen die Möglichkeiten und die spannenden Themen nicht.

JPS: *Bleiben wir einen Moment bei den Vernetzungen. Hast du Beispiele zum besseren Verständnis?*

US: Vor Jahren haben wir, das sind der Sportmediziner F. Peroni und ich, immer mehr unerklärliche Messresultate erhalten. Männer, in verantwortungsvollen Positionen, die schon mehrere Jahre gezielt und vermeintlich intelligent trainiert hatten (3 - 4 x in der Woche, 45 - 60 Minuten im Grundlagenbereich und 1 - 2 x in der Woche intensiv), waren beim exakten Messen äusserst leistungsschwach. Auch hatten sie, ohne überge wichtig zu sein, eine katastrophale Körperzusammensetzung und entwickelten zum Teil Bluthochdruck.

Wir konnten das nicht erklären, es machte keinen Sinn. Bis wir im Gespräch von allen erfuhren, dass sie maximal 5-6 Stunden schliefen. Wer vernetzt denkt und misst, wer das Gespräch sucht und genau hinhört, wer die Superkompensation wirklich versteht, der entdeckt, dass auch nur leicht ermüdendes Training bei Schlafmangel schwächer macht und sich sogar Krankheiten wie Bluthochdruck entwickeln können. Das Training beschleunigt bei Schlafmangel die Erschöpfung und als ultimative Form den Burn-out. Hätten wir nicht vernetzt mit mehreren Tests gemessen und Fächer übergreifend, d. h. der Mediziner und der Trainer, beraten, hätten wir die Tatsachen nicht erkannt und die Zusammenhänge nicht verstanden.

Die Laktatmessung, der VO2max Test, die Messung der Körperzusammensetzung, die Blutdruckmessung und das

Gespräch gaben die entscheidenden Hinweise. Diese Männer durften nicht mehr trainieren, sondern nur noch spazieren, bis die Schlafmenge und Schlafqualität wieder stimmten und die permanente, von den Männern aber nicht bewusst wahrgenommene, Ermüdung verschwunden war. Dann stellten sich grosse Fortschritte ein.

JPS: *Gibt es auch einfache, vernetzte Messmethoden?*

US: Ja, und zudem noch gute! Bei der Leistungsdiagnostik von stark engagierten Menschen, von der mehrfachen Mutter, die auch motiviert im Erwerbsleben steht, bis zum begeistert arbeitenden Unternehmer, führte die Messung des VO2max mit dem submaximalen Ausdauerleistungstest und die Erhebung des Polar Own Index, der eigentlich auch eine Angabe über die maximale Sauerstoffaufnahme macht, zu interessanten und grossen Abweichungen. Die auf dem Fahrradergometer gemessenen submaximalen Ausdauerleistungswerte waren bei dieser relativ gut trainierten und jüngeren Gruppe gut bis sehr gut. Beim Polar Own Index, der auf der Herzfrequenzvariabilität basiert, war diese Gruppe in den Bereichen schlecht bis durchschnittlich, also klar viel tiefer. Als erste Reaktion könnte man sagen, dass diese Tests, weil sie so einfach sind, nichts wert seien. Denkt man vernetzt, kennt man die Physiologie und sucht man das Gespräch, dann gab das einen klaren Befund: Diese Gruppe war überaktiviert, so genannt sympatikoton. Der Parasympatikus wird unterdrückt, die Erholungsfähigkeit leidet, zuerst, ohne dass man es merkt; ohne, dass die Leistungsfähigkeit schon abnimmt. Geleistet wird im Beruf und in der Familie viel. Trainiert wird intensiv. Die Aktivität, der Sympatikus wird nonstop, den ganzen langen Tag und bis in die Nacht hinein, hochgefahren. Die Erholung, der Parasympatikus wird permanent unterdrückt, bis Jahre später die Erschöpfung, der Burn-out alles abrupt stoppen würde. Die Motivierten sind die am meisten Burn-out Gefährdeten! Zwei einfache Tests, mit dem Gespräch vernetzt, besitzen eine hervorragende Aussagekraft und eine höchst aktuelle Relevanz! Wer vernetzt testet und denkt, wer überlegt und sucht, wer das Aussergewöhnliche und Unerwartete noch wahrnehmen kann, der begibt sich auf eine spannende, unbekanntere Reise voller Überraschungen und auf den ersten Blick oft kontroversen Resultaten.

JPS: *Vielen Dank für das Gespräch und den spannenden Blick in die Zukunft!* ◆