

Der Starkmacher

Er hat Daniel Craig zum fittesten James Bond aller Zeiten gemacht: Der Tiroler Personal Trainer *Joachim Pötschger* trainiert internationale Spitzensportler und spricht im Interview über Ziele, Motivation und Liegestütze.



Was macht einen guten Personal Trainer aus? Wenn man einen guten Personal Trainer hat, erreicht man in kurzer Zeit mehr, als wenn man über Monate oder Jahre in einem Fitnessklub angemeldet ist und diesen Maschinenpark einfach bedient. Der Personal Trainer geht immer auf das individuelle Ziel ein und kann den Weg

dorthin viel besser steuern. Deshalb kommt man so viel weiter.

Wie sind Sie zu diesem Beruf gekommen?

Der eigentliche Auslöser war ein schwerer Unfall. Ich bin mit 17 mit dem Mountainbike gestürzt. Mein Kiefer war zertrümmert, ich war knapp vor dem Genickbruch. Als ich zu trainieren begann, waren da zehn Trainer, die gesagt haben, ich solle mich einfach in diese oder jene Maschine setzen. Ich habe

eineinhalb Jahre ohne Fortschritt im Gym trainiert - ich war immer noch steif und außer Form.

Wie ging es weiter?

Ich habe jemanden kennengelernt, der mir gesagt hat, ich soll einen Tennisball mit den Händen rund um meinen Körper kreisen lassen. Der ist mit mir in die Gesundheitsschiene gegangen, und ich habe in zehn Monaten mehr erreicht als die Jahre davor. Da habe ich gemerkt,

**»Ich persönlich trainiere alles mit EIGENGEWICHT.
Die Basis sind Push-ups: Ich mache JEDEN TAG
um die 600 LIEGESTÜTZE.«**

Joachim »Jopo« Pöttschger, Personal Trainer und Unternehmer

dass allein dieses Bewegungstraining für mich viel besser ist. Und so bin ich zu diesem Thema gekommen und habe mit Ausbildungen begonnen.

Sie haben in Ihrer Karriere schon sehr viel internationale

Prominenz trainiert. Wie kam es dazu?

Ich habe bei Champ Fitness von Ronnie Leitgeb in Monte Carlo gearbeitet. Unter unseren Gästen waren viele Formel-1-Fahrer und Prinz Albert, da passiert sehr viel über Mundpropaganda. Danach war ich einige Jahre in einem Hotel in St. Moritz, in dem auch sehr viele bekannte Persönlichkeiten waren.

Können Sie auch Namen nennen?

Jude Law war zum Beispiel Ehrengast beim Cresta Run, der in St. Moritz sehr bekannt ist. Die Teilnehmer stürzen sich dabei mit dem Kopf voran auf einer alten Rodel mit 140 km/h ins Tal. Dafür hat Law bei mir trainiert. Er hat eine derart gute Referenz abgegeben, dass seine Agentur immer wieder auf mich zugekommen ist. Dann habe ich mit Sylvester Stallone, Uma Thurman und Elle MacPherson trainiert.

Sie haben ja auch Daniel Craig für die James-Bond-Filme trainiert ...

Ja, für »Casino Royale« und »Spectre«. Ich habe damals eine Anfrage von

der Agentur bekommen, dass ich mit einem Topstar trainieren soll. Der Name wurde nicht genannt. Ich wurde nach München eingeladen und das Briefing war, in einem Fitnesscenter zu trainie-

gewisse Hebel, steuert immer mental den Punkt an, stützt sich ab und muss dann greifen. Das sind alles schon Bewegungen im Körper, die ihn beschäftigen. Und so haben wir auch trainiert.

Man kann sich eine gute Muskelmasse nur mit dem eigenen Gewicht antrainieren?

Ich persönlich trainiere alles mit Eigengewicht. Die Basis sind immer noch Push-ups. Dabei geht es sehr viel um Körperspannung, und dann gibt es bis zu 350 verschiedene Varianten. Das heißt, ich greife weit, eng, versetzt, ich gehe mit den Händen nach außen, nach innen, die Hand nach hinten – weil allein der Winkel des Handgelenks bestimmt, welche

Muskeln man ansteuert. Ich mache jeden Tag um die 600 Liegestütze.

600 Liegestütze?

Ja, dann hat man im Oberkörper eigentlich alles trainiert. Wenn ich mit den Händen nach innen gehe, trainiere ich den Rücken, gehe ich nach außen, trainiere ich die Schultern; gehe ich komplett nach innen, trainiere ich die Arme. Aber es gibt nicht den Liegestütz für jeden. Hat jemand schmale Schultern, muss er enger greifen. Wenn jemand zwei Meter groß ist und breite Schultern hat, dann muss er weit greifen. Da muss er auf den Knien anfangen, weil der Hebel einfach zu lang ist. Ist jemand →



TRAINIERT Für das Dandy-Shooting hat sich der Tiroler in den Anzug geworfen aber eigentlich lässt er seine Muskeln am liebsten im T-Shirt spielen.

ren, aber kaum Geräte zu verwenden. Als mir dann der Name Daniel Craig genannt wurde, musste ich ihn erst einmal googeln. Am nächsten Tag beim Frühstück wurde mir klar, dass es offensichtlich ein Trainercasting gab. Zwei Wochen später kam der Anruf, dass ich den Job habe.

Wie haben Sie mit ihm trainiert?

Er trainiert eigentlich so wie ich, hauptsächlich mit Eigengewichtübungen. Genau das ist mein Schwerpunkt – ich kann mit einem Ring trainieren.

Wie funktioniert das?

Im Prinzip ist das ein sehr spielerisches Training. Man arbeitet über

»Mein Ziel ist immer, eine VORBILDFUNKTION zu übernehmen. Wenn beim anderen der FUNKE überspringen soll, muss in dir das FEUER brennen.«

Joachim »Jopo« Pötschger, Personal Trainer und Unternehmer



MUSKELBEROE Der Erfolg gibt seinen Trainingsmethoden recht. Jopo Pötschger (Bild) hat u. a. den derzeitigen WBA-Schwergewichtsweltmeister Manuel Charr trainiert.

klein, dann sollte er stehend beginnen, oder am besten mit den Beinen hinten auf einem Stuhl, damit sich der Hebel verlängert. Ich bin sehr kreativ beim Training.
Braucht man beim Training immer ein Ziel?

Ich habe etwa mit Luca Panerai gearbeitet. Der ist jedes Wochenende von Mailand nach St. Moritz gefahren und hat mit mir trainiert. Eigentlich wollte er Ski fahren, aber es waren ihm zu viele

Leute auf der Piste. Der hatte überhaupt kein Ziel, er hat aber durch den Sport gemerkt, dass sich sein Körper verändert, dass er auf einmal besser schläft. Daraus hat er sein Ziel gefestigt. Ein anderes Beispiel ist ein bekannter New Yorker Banker, der mit mir für eine Operation 32 Kilo abgenommen hat. Der ist mir dann überallhin nachgeflogen, um mit mir zu trainieren – so wie viele andere auch.
Wie bleibt man am Boden, wenn man als Trainer wie ein Guru verehrt wird?

Man hat schon so Phasen, wo man dann kurz einmal drüberblickt. Meine Frau bremst mich dann immer.
Sie haben auch drei Jahre in New York gelebt. Warum sind Sie nach Tirol zurückgekehrt?

Ich habe meine Frau kennengelernt. Wir haben aber auch darüber gesprochen, dass ich in New York glücklich war. Da habe ich mich wohlgefühlt, da war auch meine Klientel. Da sind die Verrückten, die um fünf Uhr morgens laufen gehen, um sechs Uhr ein Boxtraining machen, und um sieben Uhr gehen sie dann noch

mal Crossfit machen. Aber für mich als Europäer oder als Person war das nicht die Endstation im Leben – ich habe gewusst, dass das irgendwann ein Ende hat.
Warum?

Du wirst zum Workaholic. New York ist eine getriebene Stadt, da bist du fünf Stunden im Bett und den Rest ist man nur beim Arbeiten. Aber du brennst dann aus. Du solltest ja immer besser sein als dein Kunde, also fitter, besser aufgelegt, lustiger – und das nimmt dir sehr viel.
Erfolg bringt immer viel Neid mit sich. Haben Sie das auch erlebt?

Die Leute sehen immer das super Auto, die tolle Uhr. Aber ich sage immer: »Wenn ihr nur zehn Jahre von mir miterlebt hättet, dann hättet ihr Mitleid und keinen Neid!« Weil die zehn Jahre waren schlimm, ich habe keine Erinnerung daran, weil ich ausschließlich gearbeitet habe. An meinem 30. Geburtstag etwa habe ich einen Tennisspieler betreut. Ich war um sechs Uhr am Court und bin um 23 Uhr heim, habe auf mein

Handy geschaut – und kein Mensch hat angerufen. Ich war komplett weg vom Schuss. Da kommen einem dann schon Gedanken, wozu man das Ganze eigentlich macht. Man zahlt einen hohen Preis.
Heute sind Sie immer noch viel unterwegs, aber Tirol ist Ihr Lebensmittelpunkt. Was ist Ihr Ziel?

Mein Ziel ist eigentlich immer, eine Vorbildfunktion zu übernehmen und die Ziele meiner Kunden

gemeinsam zu erreichen. Ich sage immer: Wenn beim anderen der Funke überspringen soll, muss in dir das Feuer brennen.

FACTS

DIE KARRIERE DES TRAINERS

- Joachim »Jopo« Pötschger wurde in Schwaz in Tirol geboren.
- Er hat das Masterstudium zum MAS Health & Fitness abgeschlossen und weitere Ausbildungen in den Bereichen Rehabilitation und Prävention sowie Mentalcoaching und als Ernährungstrainer gemacht.
- Nach Stationen in Monte Carlo, St. Moritz und New York ist er 2015 wieder nach Tirol zurückgekehrt.
- Dort hat er das Athletic Camp Austria Jopo Creating Champions gegründet, das EMS-Training Easy Motion Skin mitentwickelt und ist als Personal Trainer für internationale Spitzensportler tätig.
jopowertrainings.com