

BESSER TRAINIEREN MIT DEM FITNESS-COACH

Um regelmäßig zu trainieren muss man den inneren Schweinehund überwinden. Welche Tipps und Kniffe kennt der Profi, um sich selbst zu motivieren – und wie kann ein Personal Trainer dabei helfen?

FOTO: UJANA STEBLY WWW.DARKSTUDIO.COM



Um sich zu motivieren, ist es zunächst wichtig, sich ein realistisches Ziel zu setzen und einen Plan zu haben, wann man es erreicht haben will. Kontinuierliche Erfolgserlebnisse erzeugen Motivation! Hilfreich ist auch, sich das Ziel zu visualisieren. Wenn man zum Beispiel das Gewicht reduzieren will, malt man sich aus, wie man mit dem Wunschgewicht aussieht und wie die Umwelt darauf reagieren wird. Man sollte sich bewusst machen, welche Gründe für die Veränderung sprechen und warum einem das Ziel wichtig ist. Um Verbindlichkeit herzustellen, sollte man feste Trainingstermine haben, am besten zusammen mit einem Trainingspartner. Man sollte Abwechslung und Spaß ins Training bringen, zum Beispiel beim Joggen kurze Sprints einlegen oder eine Bank als Hürde nutzen. Damit man nach der Arbeit erst gar nicht in Versuchung kommt, es sich auf der Couch gemütlich zu machen, sollte man die Sportkleidung griffbereit haben und nicht lange nachdenken, sondern einfach losgehen! Dem inneren Schweinehund muss man zeigen, wer das Sagen hat!

Wie kommt da ein Personal Trainer ins Spiel? Wir Menschen suchen Lustgewinn und vermeiden Anstrengung. Sport kann

man, besonders in der Anfangsphase, meist nur wenig Lust abgewinnen. Kaum verwunderlich, wenn die Motivation fehlt, um die Übungen mit vollem Einsatz auszuführen und bis an die Grenzen zu gehen, was für sichtbare Erfolge wichtig ist. Ein Personal-Trainer kann einen darin bestärken, über sich hinauszuwachsen. Das verbessert nicht nur die Fitness, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein. Da einem oft das Gefühl fehlt, was man dem eigenen Körper zumuten kann, achtet der Personal-Trainer insbesondere auf ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Regeneration im Training. Außerdem kontrolliert er die korrekte Ausführung der Übungen, was Verletzungen und Fehlbelastungen ausschließt. Um Spaß und Abwechslung ins Training zu bringen, kann der Personal-Trainer außerdem auf sein vielfältiges Repertoire an Übungen zurückgreifen und den Trainingsplan individuell gestalten. Und nicht zuletzt ist auch die hohe Flexibilität und Mobilität des Personal-Trainers von Vorteil, um das Training optimal in den Tagesablauf zu integrieren. Also: inneren Schweinehund überwinden und ein Personal-Training ausprobieren!

LARS SCHLICHTING – PERSONAL TRAINING FRANKFURT, TEL 0163 175 88 00, WWW.LARS-SCHLICHTING.DE