

Erfolgreich zur Wunschfigur

Personal Training macht's möglich



Der Frühling steht vor der Tür, und gerade wenn langsam alles wieder grünt und die Natur im frischen Glanz erstrahlt, stehen die Zeichen auf Erneuerung. Vielleicht übernehmen wir doch so das Eine oder Andere aus der Natur?

Die Magazine sind voll mit neuesten Diäten und Abnehmtipps. Alles dreht sich wieder um die altbekannten Themen: Bewegung, Ernährung, Sport und Abnehmen. Bei den Stars und Promis wirkt alles so einfach – und viele bewundern die „Frühlingsfiguren“ von so manch fülligeren „Weihnachtssternen“. Da drängen sich doch automatisch einige Fragen auf: Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum manche Leute schneller abnehmen? Warum andere bessere und dauerhafte Ergebnisse haben? Wieso schaffen es manche, ihr Gewicht zu reduzieren und nicht wieder in ihre alten Gewohnheiten zu verfallen? Was machen diese Menschen anders und wie kann ihnen hier Personal Training helfen?

Personal Training

Um diese Fragen zu klären schauen wir uns zuerst einmal an, was denn überhaupt Personal Training ist und wodurch sich das professionelle

Personal Fitnessstraining von normalem Fitnessstraining oder all den Gruppenstunden, die man in den ganzen Fitnessclubs oder Fitnesscentern findet, unterscheidet. Eine Definition ist schnell gefunden: Personal Training zeichnet sich dadurch aus, dass so genanntes One-to-One-Training gemacht wird. Das bedeutet, dass ein Trainer immer nur mit einer einzelnen Person arbeitet und trainiert. Aufgrund dieser Trainingssituation ist es natürlich möglich, wesentlich gezielter und somit auch individueller auf den Kunden, seine Wünsche und Bedürfnisse einzugehen.

Persönlich und maßgeschneidert

Ein gutes Personal Training beginnt immer mit einem Erstgespräch, bei dem alle relevanten Daten des Kunden notiert werden. Dabei werden auch die Trainingsgewohnheiten, die gesundheitliche Situation und eventuell vorhandene gesundheitliche Einschränkungen besprochen. Hat es zum Beispiel schon irgendwelche Operationen gegeben oder sind chronische Erkrankungen vorhanden, so ist auf diese Fakten beim Trainingsplan Rücksicht zu nehmen.

Ein weiterer ganz wichtiger Punkt ist auch die Ernährung, denn inzwischen ist schon lange

klar, dass wirklich optimale Ergebnisse nur durch die Kombination von Bewegung und Ernährung erreicht werden können. Der allerwichtigste Ansatzpunkt ist, dass der Personal Fitnesstrainer mit seinem Kunden ganz klar definierte realistische Ziele erarbeitet, die zum Umsetzen motivieren und auch für den Kunden tatsächlich umsetzbar sind.

Ziele besprechen

Diese Trainingsziele können nun ganz unterschiedlicher Natur sein und ein professioneller Personal Fitnesstrainer wird sich hier natürlich an den Wünschen des Kunden orientieren. Je nachdem, welche Sportart für den Kunden interessant erscheint oder welche Sportart der Kunde gerne ausüben möchte, wird der Personal Trainer den Kunden hierbei beraten und unterstützen.

Körperanalyse

Durch eine umfangreiche Körperanalyse im Rahmen des Erstgespräch wird die Körperzusammensetzung herausgefunden. Weiters können hier sogar Werte ermittelt werden, die Auskunft darüber geben wie der Stoffwechsel funktioniert, ob mit den Knochen alles in Ordnung ist, ob der Körper ausreichend mit Flüssigkeit

versorgt ist und ob eine Gesundheitsgefährdung durch Organverfettung besteht. All diese Werte dienen dazu, eine genaue Standortanalyse anzufertigen und in weiterer Folge dann die Trainingsfortschritte zu dokumentieren. Um nun optimale Ergebnisse bei der Gewichtsreduktion zu erzielen empfiehlt sich eine Kombination zwischen Ausdauertraining und ganz gezieltem Krafttraining.

Krafttraining

Kommt Ihnen nun vielleicht folgende Frage in den Sinn: „Ich will doch abnehmen! Warum sollte ich jetzt plötzlich Krafttraining machen? Ich will kein Muskelpaket werden!“ Nun, Gründe für gezieltes Krafttraining liegen auf der Hand. Denn jedes Kilogramm Muskelmasse, das Sie mehr haben, hilft Ihnen schneller abzunehmen und nachher Ihr Wunschgewicht auch zu halten. Jedes Kilogramm Muskelmasse, das mehr in Ihrem Körper vorhanden ist, erhöht Ihren sogenannten Grundumsatz, das bedeutet Ihr Körper verbrennt im Laufe eines Tages wesentlich mehr Kalorien und das wiederum wirkt sich positiv auf ihren Stoffwechsel aus. Durch den besseren Stoffwechsel und höheren Grundumsatz fällt es Ihnen leichter, Ihr Gewicht zu reduzieren und vor allem, was ja viel wich-

tiger ist, das neue Körpergewicht auch dauerhaft zu halten. Wenn man gezielt abnehmen möchte und noch dazu auf gesunde Art und Weise, dann empfiehlt sich ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Und warum funktioniert es jetzt mit einem Personal Trainer besser? Weil die Übungen ganz individuell auf den einzelnen Kunden angepasst sind und die Übungsausführung sowie die Art der Übung auf den Kunden ganz speziell abgestimmt wird. Und genau hier ist der Personal Fitnesstrainer wichtig, weil eben nicht ein Gerät oder eine Übung für alle Leute gleich anzuwenden ist.

Jeder Mensch ist einzigartig und dieses Motto sollte gerade auch im Training Bedeutung bekommen. Denn nicht jede Übung bringt für alle den gleichen Effekt. Was für die eine Person passt, ist vielleicht für jemanden anderen komplett das Falsche.

Motivation und persönliche Betreuung

Motivation ist hier ein ganz wesentlicher Punkt. Überlegen Sie sich: Warum schaffen es jetzt Menschen mit Personal Trainer wesentlich bessere Ergebnisse zu erzielen und warum bleiben Sie länger damit erfolgreich? Die Antwort ist ganz einfach: Weil ein Personal Trainer nicht nur Übungen vorzeigt, sondern weil ein Personal Trainer den Kunden begleitet. Begleiten heißt in dem Fall nicht nur die Übungen vorzeigen, sondern auch die Übungen mit dem Kunden gemeinsam durchzuführen und vor allem auch darauf zu achten, dass der Kunde die Übungen korrekt ausführt. Dadurch werden Fehlbelastungen vermieden, Haltungskorrektur sowie Fehlererkennung sind gewährleistet, sodass die Übungen korrekt und effizient durchgeführt werden und gesundheitsorientiert, sprich schmerzfrei trainiert werden kann.

Dadurch wird erstens auf gesunde Art und Weise trainiert, und zweitens trainiert die Übung tatsächlich die Muskelgruppe, die trainiert werden soll. Ein erfahrener Personal Trainer kann seine Kunden zu Höchstleistungen mo-

tivieren. Ein guter Personal Trainer wird dem Kunden helfen, den Spaß und vor allem die Freude an der Bewegung und am Training wieder zu entdecken. Und wodurch fragen Sie sich sicherlich? Indem er entsprechende Übungen auswählt, die dem Kunden Freude bereiten und der Spaß am Training wieder kommt oder überhaupt erst entsteht. Durch positives Auftreten und Einfühlungsvermögen kommt der Kunde weg von der „Massenabfertigung“ in diversen Fitnesscentern und wird als individuelle Person wahrgenommen und gefördert. Auch zeitliche Flexibilität zeichnet einen guten Personal Trainer aus. Über die Trainingseinheit hinaus für Fragen erreichbar zu sein, etwa via Telefon und E-Mail als Ansprechperson motivierend zur Verfügung zu stehen.

Ausdauertraining

Kommen wir nun zu einer weiteren wichtigen Trainingsart, die auch für das Abnehmen interessant ist, dem Ausdauertraining. Gerade das Outdoortraining stellt hier ein abwechslungsreiches Trainingsambiente dar. Es bietet sich eine schier unendliche Art der Trainingsgestaltung an wie z.B. Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Skaten oder im Sommer Schwimmen. Am wichtigsten hierbei ist, dass es dem Kunden Spaß macht, dass er Freude an der Bewegung hat oder überhaupt erst entdeckt, falls er zum Beispiel schon lange keinen Sport mehr ausgeübt hat, dass das Training ihn zwar fordert, aber ihn nicht überfordert, sprich, dass das Training wieder auf ihn und sein individuelles Leistungsniveau angepasst ist und auch seinen koordinativen Fähigkeiten entspricht.

Der Personal Trainer wird dem Kunden hier ein Stufenmodell bieten, das bedeutet, immer einen Schritt nach dem anderen zu setzen, bis der Kunde auf der Spitze seines persönlichen Erfolges angekommen ist. Ein praktisches Beispiel: wenn ein Kunde seit 20 Jahren keinen Sport ausgeübt hat, ist es nicht sinnvoll oder gesund, mit einer Stunde Laufen zu beginnen, denn das würde den Kunden frustrieren, de-

motivieren sowie seinen Körper überfordern und unnötig in eine Stresssituation bringen.

Richtige Ernährung

Der letzte wichtige Punkt, warum Ihnen Personal Training hilft, leichter Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, ist das Ernährungscoaching oder die Ernährungsberatung. Auch hier wird wieder eine individuelle Analyse angefertigt, im Idealfall anhand eines Ernährungstagebuches, das der Kunde bereits im Vorfeld geführt hat. Mit diesem Tagebuch wird Schritt für Schritt die Ernährung dem Training individuell angepasst, um so den Trainingseffekt zu verstärken und dadurch schneller abnehmen zu können. Durch das Training entsteht im Körper nämlich ein wesentlich höherer Nährstoffbedarf und dieser muss ausgeglichen werden. Andernfalls wäre Heißhunger vorprogrammiert.

Deshalb wird Sie ein professioneller Personal Fitnesstrainer in allen drei Bereichen – dem Krafttraining, dem Ausdauersport und der Ernährung betreuen und begleiten. Hier kommen dann noch die Motivation, die Menschlichkeit und das individuelle Arbeiten mit nur einer

Person dazu. Durch diese Kombination steht schnellen und trotzdem dauerhaften Ergebnissen nichts mehr im Wege. Und das ist der Grund, warum Ihnen gerade Personal Training zu einer besseren Figur und dauerhafteren Ergebnissen verhelfen kann. In meinen Beratungs- und Bewegungsräumlichkeiten in Mödling, am Rande des Wienerwaldes, biete ich meinen Interessenten genau diese Kombination an – mit der Möglichkeit auch die nahegelegene Natur zu genießen und für ihre Gesundheit zu nutzen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei Ihrem Training und machen Sie es wie die Profis – nutzen Sie die Motivation und das Fachwissen eines Personal Fitnesstrainers und Sie werden über Ihre tollen Ergebnisse und Ihr eigenes Potential nur so erstaunt sein!



Stephan Poschik

Diplomierter Personal Fitnesstrainer
Ernährungsberater
Lehrgangsleiter an der Vitalakademie
Österreich
www.ernaehrungimспорт.com

Personal Training und Ernährungsberatung auf höchster Ebene

Sie wollen in wesentlich weniger Zeit
deutlich bessere Ergebnisse?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Informieren Sie sich JETZT
über die Möglichkeit eines kostenlosen
und persönlichen Fitness- & Gesundheitschecks!

Stephan Poschik
Tel.Nr.: +43 (0) 676 / 8783 8990
Email: office@ernaehrungimспорт.com
www.ernaehrungimспорт.com
feel the energy
by Stephan Poschik