

# Der Ultimative Plan?

Wenn Sie regelmäßig auf Sport-Attack lesen, oder auch nur zufällig auf diese Seite gelangt sind, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie sich auch schon das ein oder andere Lifestyle Magazin zum Thema Sport und Co. gekauft haben. Immerhin entspricht das ganz Ihren Interessen.

Immer wieder locken Magazine mit Slogans wie „Der ultimative Trainingsplan“, „Die Geheimnisse der Profis“, „Die neue geheime Superdiät“.

Zugegeben, solche Magazine enthalten oft eine Menge interessanter Informationen, sind teilweise gut recherchiert und vor allem aufgrund der aufwendigen Gestaltung nett zu lesen. Übrigens lassen sich diese Magazine online oft auch **günstiger downloaden**.

Leider tun sich oft ein paar Probleme auf... **Denn, was ist denn der „ultimative Plan“?**

Wir, hier auf sport-blog.org, bleiben gerne auf dem Boden der Tatsachen. Man kann viel erreichen, vor allem wenn man gut informiert ist, was Grundlagen der Trainingswissenschaft angeht. So sollte jeder unserer Leser irgendwann wissen, dass es unmöglich ist eine Generallösung für jedermann zu finden. So gibt es diesen „ultimativen Plan“ eben einfach nicht. Trotzdem sind viele auf der Suche danach.

Wir suchen immer nach dem Einfachen. Entsprechende Überschriften verlocken natürlich zum Kauf. Dagegen spricht übrigens nichts. Ein bisschen Entertainment bringt es uns und mit dem kritischen Auge betrachtet, erhaschen wir durchaus den ein oder anderen nützlichen Tipp.

Wollen wir jedoch den echten „ultimativen Plan“, bleibt uns wohl nichts anderes übrig, als den ungemütlicheren Weg zu nehmen und uns umfassend zu informieren. Kaum ein Fitnesstrainer kann den für euch besten Plan entwerfen. Dafür sind aufwendige Tests nötig. Ein guter Personal Trainer kennt Sie so gut, dass die Möglichkeit nahe an das Optimum kommt. Doch niemand kann Erfolge und Defizite so spüren, wie Sie selbst. Zu einem sehr guten Sportler gehört also niemals nur Talent, sondern auch etwas Engagement, sich mit der Materie auseinander zu setzen.