

# Der Weg zum Erfolg - Echtes Fitnessstraining beginnt bereits im Kopf

Haben Sie Erfolg bei Ihrem Fitness Training? Haben Sie alle Ihre Ziele erreicht bzw. fällt es Ihnen leicht, immer wieder Ihre neu neu gesetzten Langzeit-Ziele zu erreichen? Ja? Dann seien Sie glücklich, denn Sie gehören zu den 4% (vier!)der Menschen, die im Fitnessstudio trainieren und tatsächlich Ihre Ziele erreichen.

So sind es tatsächlich 96% der Menschen, die Ihr Ziel niemals erreichen; ein Großteil davon scheitert bereits an Teilzielen. Doch woran liegt das?

## **Zu selten gehen oder zu oft gehen**

Im Durchschnitt geht ein Studio Mitglied 1,6 mal die Woche ins Fitnessstudio. Schläfer, also Personen die bezahlen, aber nie kommen, sind dabei bereits heraus gerechnet.

Einmal die Woche reicht definitiv nicht aus. Sie können dabei höchstens Ihren Fitnesslevel einigermaßen halten, wenn Sie einen zeitlichen Engpass haben.

## **Grundsatz: 1x zu wenig, 2x ok, nicht optimal, 3x gut, 4x besser, wenn der Plan stimmt**

Mehr als 4x die Woche macht für den Normalsportler bzw. Fitness-Orientierten kaum Sinn. Für fortgeschrittene Bodybuilder ist allerdings auch ein Training an 6 Tagen der Woche möglich, allerdings ist hier ein genau abgestimmter Trainingsplan unerlässlich.

Je nachdem welchen Sport Sie sonst noch ausüben kann jedoch auch ein Training 2x die Woche völlig ausreichend. Mit 4x die Woche Fitnessstraining kommen Sie schnell ins Übertraining, wenn Sie z.b. noch 3-4 mal die Woche zum Boxen gehen.

## **Die Einstellung ist das wichtigste**

Ein Zitat, aufgeschnappt von Andi Goller: „Echter Sport macht keinen Spaß, des es bedeutet hartes Training.“ Ganz so sollte man es vielleicht nicht sehen, aber er spricht damit eine wichtige Sache an: Wenn man echte Erfolge will, reicht es nicht aus, in seinem Komfortbereich zu bleiben. Darum ist gerade die Rolle eines Trainers so wichtig. Er muss die Trainierenden aus Ihrem Komfortbereich locken und dafür sorgen, dass diese das als Spaß empfinden, damit diese dabei bleiben. Eine schwere Aufgabe, wenn die Mitglieder nicht die passende Bereitschaft mitbringen.

## **Lassen Sie sich nicht von der reinen Kommunikationsfunktion eines Fitnessstudios überschwemmen**

Außer zum Sport treffen sich viele Leute auch gerne zur sozialen Interaktion im Studio. Im Grunde eine tolle Sache, lassen Sie sich dabei jedoch nicht vom eigentlichen Training ablenken.

Woran Sie erkennen, dass irgendetwas falsch läuft:

- **Sie blättern beim Aufwärmen gelangweilt in Tratsch-Zeitschriften herum:** Während des physischen Aufwärmens sollten Sie im Kopf schon beim Training sein. Das nennt sich auch mentales Aufwärmen. Nur mit der richtigen Einstellung kann auch Effektiv trainiert werden.

Ein schönes Zitat auch Peaceful Warrior dazu: „**Lerne, all das raus zu schmeißen, was du da oben nicht brauchst, und du wirst erstaunt sein, zu was du hier und jetzt in der Lage bist!**“

- **Sie unterhalten sich während der Wiederholungen:** Ein NoGo! Sie können sich weder auf die Atmung, noch auf die korrekte Ausführung der Übung konzentrieren. Wenn Sie sich, auch im Gesundheitsbereich, während Ihres Trainings an den Kraftgeräten locker unterhalten können, läuft sicherlich irgendetwas falsch.

**Fazit: Die Kommunikation darf natürlich ausgeblendet werden, denn sie gehört einfach zum Fitnessstudio und zum sozialen Leben dazu. Physische Erfolge können jedoch nur dann eintreten, wenn Sie auf im Kopf voll bei der Sache sind. Ein schönes, langes Gespräch kann doch auch super beim Shake nach dem Training geführt werden, oder?**