

# **Leistung bringen: Metales Aufwärmen... Es zählt nur der Moment**

Warum machen wir eigentlich Sport? Naja die einen tun es wohl für Ihre Gesundheit, die anderen, weil Sie sich damit einfach besser fühlen oder Stress bewältigen können. Dieser Artikel soll aber eine andere Gruppe von Menschen ansprechen. Diejenigen, die versuchen Ihren Körper zu stählen, aus Ihrem Körper das maximale für ihre Sportart herausholen wollen sollten sich nun angesprochen fühlen.

## **Grenzen, wo liegen sie wirklich und wie oft wir uns unterschätzen...**

Sport treiben an der eigenen Leistungsgrenze. Viele sagen, dass sie beim Sport gerne an ihre Grenzen gehen, diese Aussage lässt sich mittlerweile schon immer öfter im Wellnes-Fitness Klientel finden, wenn man die Menschen befragt, was sie denn ins Fitnessstudio bewegt.

Die heutige Gesellschaft schein vergessen zu haben, was es wirklich bedeutet seine eigenen Grenzen zu erreichen und zu überwinden.

## **Beispiel aus dem Krafttraining :**

Hier möchte ich als Sportler aus eigener Erfahrung berichten. Ich liege gerade auf der Flachbank mit zwei Kurzhanteln in der Hand. Klassisches Kurzhantel Bankdrücken und absolviere wie gewohnt eine Wiederholung nach der anderen, bis ich an meine Grenzen komme. Unabhängig davon, wie viel Gewicht ich bewege und bei welcher Wiederholungszahl ich angelangt bin: Mein Kopf sagt mir bis hier hin und nicht weiter. Die Muskeln scheinen alles zu geben, was sie haben, doch eine weitere Wiederholung ist leider nicht möglich.

In einem solchem Moment entscheidet sich, ob man psychisch in der Lage ist Grenzen überwinden zu wollen.

Ein kurzer Gedanke, der in etwa klingt wie „das kann doch nicht sein, nicht aufgeben!“, macht es dann auf einmal möglich ungeahntes Kraftpotential zu entwickeln und ich schaffe tatsächlich noch mindestens drei Wiederholungen.

## **Warum das kein Einzelfall ist...**

Im Unterbewusstsein sind unsere scheinbaren Grenzen relativ deutlich abgespeichert, auch wenn dies nicht unseren tatsächlichen körperlichen Grenzen entspricht. Man muss sich nur einmal anschauen, wie sich unser Körper teilweise in lebensbedrohlichen Situationen verhält, dann wird einem eigentlich klar, welches Leitungspotential er für uns bereithält.

Um so regelmäßiger Sie intensiv trainieren, desto häufiger sind Sie nah daran, diese Grenzen zu überwinden und desto mehr setzt sich in Ihrem Unterbewusstsein diese Grenze als das fest, was maximal möglich ist.

# **Vor jedem Satz, jedem Sprint und jedem Kampf mental vorbereiten!**

Egal welche Sportart Sie machen. Wenn Sie vorne mitspielen möchten müssen Sie durch Ihr Bewusstsein Ihr Unterbewusstsein steuern können. Sie müssen wissen, dass die erste Grenze nur die Grenze in Ihrem Kopf ist. Starten Sie nicht einfach los, machen Sie sich frei von allen anderen Gedanken.

Das allerwichtigste, wenn Sie wirklich alles aus sich herausholen wollen: **Es zählt nur dieser eine Moment!**