

# Lieber allein trainieren oder mit Trainingspartner?

Allein ins Training oder doch lieber mit Freunden? Dazu steht wohl jeder anders. Denn es hat durchaus positive und auch negative Seiten, immer einen Trainingspartner dabei zu haben.

## Motivation

Haben Sie sich bereits zum Training verabredet, wird Ihr Trainingspartner sicherlich sauer sein, wenn Sie einfach absagen. So fällt das Training nicht so schnell aus. Es gibt leider auch die Kehrseite. Die Motivation alleine ins Training zu gehen sinkt deutlich, wenn Ihr Trainingspartner absagt oder mal keine Zeit hat. Jedoch legt man sich zu zweit meist auf feste Trainingszeiten fest. Aufschieben ausgeschlossen!

## Tipps beim Training

Vier Augen sehen mehr als zwei. Sofern Sie kritikfähig sind, können Sie ihr Training so viel einfacher optimieren. Gerade bei komplexen Übungen, wie **Kniebeugen** und Kreuzheben, ist ein Blick von außen nie verkehrt. Informieren Sie sich jedoch auch selbst. Oft kommt bei solchen Trainingstipps auch viel Unsinn rum.

## Hilfe

Ein Trainingspartner bietet Ihnen die Möglichkeit bestimmte **Intensitätstechniken** anwenden zu können, zu denen Sie allein nicht in der Lage wären. Absprache ist wichtig. Es bringt nichts, wenn Sie aus dem Bankdrücken eine Teamübung machen. Der Partner ist nur für die letzten Wiederholungen da.

## Sicherheit

In jedem Sport kann man sich verletzen. Natürlich haben die meisten Studios auch Personal, das sich kümmert. Wer jedoch auch Zuhause trainiert, ist froh, wenn im Falle eines Falles jemand dabei ist.

## Soziale Interaktion

Der Mensch braucht soziale Kontakte. Nicht umsonst heißt es, „der Mensch kann nicht nicht kommunizieren“. Die Trainingszeit geht viel schneller vorüber und der Spaßfaktor ist einfach größer. Nur leider leiden die Erfolge, wenn Sie zu viel quatschen.

## Wettbewerb

Mal ehrlich, gerade Männer wollen sich immer gerne gegenseitig übertrumpfen. Solange das nicht dazu führt, dass Sie das Handtuch werfen, gibt ihnen der Vergleich mit Ihrem Trainingspartner die Motivation, alles aus sich heraus zu holen. Und das wirkt sich positiv auf Ihren individuellen Erfolg aus.

