

# Online Fitness - eine neue Seite der Fitness Branche - lohnt es sich?

Die Fitness Branche ist seit Jahren schon riesig gewachsen. Längst sind echte Fitness Freaks nicht mehr nur eine gesellschaftliche Randerscheinung, sondern eine enthusiastische Einstellung zum Sport gehört schon fast zum guten Ton. Für viele ist dabei nach wie vor das Fitnessstudio die erste Wahl, wenn es um den Trainingsort geht. Viele möchten aber auch einfach Zuhause oder draußen trainieren. Genau hier hat sich ein mittlerweile tatsächlich sehr großer und ernstzunehmender Markt entwickelt.

Die typischen Fitness-Mitmach-Videos aus dem Frühprogramm, die man zugegebenermaßen oft nur mit einem lachenden und einem weinenden Auge betrachten konnte, sind heute größtenteils aus dem Morgenprogramm verschwunden. Was geblieben ist, sind die typischen Verkaufsshows für skurrile Heimgeräte, wobei bei jedem, der auch nur ein wenig von Training versteht, sofort klar sein sollte, dass die präsentierenden Models ihren Körper bestimmt nicht durch die Nutzung dieses Geräts erworben haben.

Doch darum soll es heute gar nicht gehen - sondern um die andere Nische, die sich gebildet hat. Trainingsprogramme in Videoform - mit Tipps für Ernährung, Videos und Motivation. Dazu gehören z-B- Daniel Aminatis „Mach dich krass“ - Programm, aber auch Trainingssysteme, wie Freeletics oder Madbarz.

## Keine geheimen Fitness Revolutionen

Oft werden die entsprechenden Pakete als unglaublich wirksame „Geheimprojekte“ verkauft. Nicht fehlen dürfen natürlich entsprechende vorher-nachher Bilder. Sie sollten sich aber stets bewusst sein, dass kein Programm das Training neu erfindet. Überall werden Sie alt bekanntes und etabliertes finden. Auch sollten Sie sich bewusst sein, dass es mit einem solchen 8 oder 10 Wochen Programm kaum möglich ist, individuell und spezifisch auf ihre Stärken und Schwächen einzugehen. Das können nur Sie selbst - deshalb ist ein gewisses Grundwissen zum Thema Trainingslehre eigentlich Grundvoraussetzung um alleine zu trainieren. Auch wird Sie in einem solchen Programm niemand Schritt für Schritt einweisen und kontrollieren können - an sich eignen sich die meisten Programme also nur für Sportler mit einer gewissen Grunderfahrung.

## Kann Online-Training Geld wert sein?

Auch, wenn Sie wie erwähnt keine echten Geheimnisse oder gar der einzige Schlüssel zu dem Traumkörper, den Sie immer haben wollten erwarten, erweisen sich die meisten Programme doch als durchaus nützlich. Freeletics und Madbarz beispielsweise setzen auf ein Punktesystem. Damit wird das Training ein bisschen vergleichbar mit Videospiele. Fällt ein Training aus, erhalten Sie keine Punkte. Gerade, wenn Sie sich dabei noch mit Freunden messen wollen, ist das sehr motivierend. Die Zusammenstellung der Übungen ist meistens gut durchdacht und das Training zu einem ganzheitlichen System zusammen gestellt - und für diese Dienstleistung zahlen Sie eben letzten Endes. Ob und wie viel Ihnen eine solche Dienstleistung bares Geld wert ist, entscheiden natürlich letzten Endes Sie.

## **YouTube mittlerweile eine ergiebige Quelle**

Moderne Videoplattformen und speziell YouTube sind mittlerweile voll von nützlichen - aber auch nutzlosen Videos. Werfen Sie doch einmal einen Blick in den Medien Bereich von Sport-Attack. Die besten Videos auf YouTube und Co. sind dort für Sie zusammen gestellt. Dort finden sich auch viele Videos zum direkten Mitmachen - der Bereich wird ständig ausgebaut. Manch ein YouTuber kann locker mit der Qualität von professionell und teuer verkauften Videoserien mithalten - es ist nur nicht immer leicht, gutes von weniger gutem zu unterscheiden.

Noch dieses Jahr soll auch ein eigens für Sport-Attack und den Sport-Attack Manager ausgelegtes Trainingskonzept für Heimtraining an den Start gehen(Bisher ist der Manager ein reines Trainingsplan Management System für das Studio...) - ganz im Sinne von Sport-Attack natürlich kostenlos! Es gibt also einen Grund sich zu freuen!