

Wer bin ich und was will ich eigentlich hier?

Wer bin ich und was will ich eigentlich hier?...

Haben Sie sich diese Frage eigentlich schon einmal gestellt? Nein wir meinen natürlich nicht die Situation nach dem aufwachen nach dem letzten Vollrausch. Es geht um den Besuch im Fitnessstudio. Doch da ist doch klar, ich bin dort um Sport zu machen!

Machen Sie sich vorher klar, wer Sie sind und was Sie vor haben!

Auch wenn Sie einfach "nur" Ihre Figur ein bisschen bessern möchten oder einfach attraktiver werden wollen, sollten Sie schon vorher versuchen, Ihr Ziel selbst etwas genauer zu fassen.

Einige Trainer wissen genau, was Sie zu tun haben, wenn ein ahnungsloser Kunde vor Ihnen steht, indem Sie mit den richtigen Fragen herausfinden, was das Richtige für den jeweiligen Kunden ist. Die meisten Trainer sind leider, um es einfach deutlich zu machen, häufig jedoch nicht in der Lage, den genauen Wunsch des Kunden zu erkennen und verschenken somit Potential.

Sein Sie informiert!

All zu oft sieht man in fast allen Studios, dass Personen, die zu ernsthaften Training gewillt sind, das selbe Programm durchlaufen, wie Rentner, Bandscheibenpatienten und Co. Oft sind nicht einmal die Trainer Schuld, wenn Kunden Ihre Ziele nicht klar formulieren, bietet es sich eben an, ein standardisiertes, einfaches und grundsätzlich nicht uneffektives Zirkeltrainingssystem zu nutzen.

Informieren Sie sich doch im Internet vorher ein wenig über verschiedene Trainingsprinzipien. Dass Sie auf unserer Seite gelandet sind, ist schonmal ein gutes Zeichen, hier können Sie eigentlich alles erfahren, was wichtig ist, um ein erfolgreiches Training zu absolvieren. Sprechen Sie den Trainer ruhig auf Dinge an, die Sie im Internet gelesen haben, seien Sie dabei aber nicht besserwisserisch, denn Sie versuchen Ihrem Elektriker daheim ja auch nicht zu erklären, wie er die Schaltung richtig zu legen hat, oder?

Sollte Ihr Trainer nicht auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingehen, sollten Sie sich schnellstmöglich einen neuen suchen.

Sie sind Sportler?

Sie und Ihr Trainer sollten genau über Ihren aktuellen Leistungsstand Bescheid wissen. Sind Sie z.B. Leichtathlet, sollten Sie die Entwicklung Lauf und Springleistungen genau im Blick haben und dementsprechend Ihren Trainingsplan anpassen.

Trainieren Sie aufgrund körperlicher Beschwerden?

Verschweigen Sie Ihrem Trainer keine positive oder negative Veränderung, denn nur so kann entsprechend gegen- oder beigesteuert werden.