

Wie viel Sinn hat ein Personal Trainer?

Hollywood und andere Prominenz macht es vor. Ein guter personal Trainer scheint ein Garant für den Erfolg zu sein. Doch muss der Erfolg ohne Personal Trainer unbedingt geringer ausfallen? Für wen macht ein Personal Trainer Sinn und für wen ist es eher rausgeschmissenes Geld?

Sehen Sie Fitness als ein zentrales Hobby an?

Wenn das Fitnesstraining für Sie zum Hobby geworden ist, sollte Sie mehr interessieren als nur die Ergebnisse. Auch die Hintergründe und das „Warum“ sollten interessieren. Einen guten Schritt dazu haben Sie schon getan. Sie lesen gerade diesen Artikel und das zeigt, dass Sie durchaus versuchen, sich selbst zu informieren.

Das ist genau der richtige Weg. Derjenige, der sich an Modelleisenbahnen erfreut, wird sich auch mit der Mechanik, Stromkreisen und Co. auseinander setzen. Also gehört es für jemanden, der diesen Sport als ernsthaftes Hobby betreibt einfach dazu, sich in einem gewissen Maße mit Anatomie und Physiologie auseinander zu setzen.

Wenn Sie zu dieser Gruppe Menschen gehören, sind Sie selbst wohl der beste Personal Trainer. Denn keiner kennt Ihre Defizite so gut, wie sie selbst und niemand anderes kann so genau fühlen, ob das Training erfolgreich ist und welche Trainingsmethoden bei Ihnen am besten funktionieren. Das setzt natürlich ein gewisses Maß an Engagement voraus. Doch wenn Ihnen Ihr Hobby Spaß macht, sollte dieses Engagement vorhanden sein.

Wann ein Personal Trainer empfehlenswert ist

Wenn Sie in erster Linie an den Ergebnissen interessiert sind, kann ein Personal Trainer Sinn machen. Ein guter Personal Trainer kann auch den Sportsgeist in der größten Couch-Potato wecken. Er gibt Ihnen den Weg vor, Sie müssen ihm nur folgen.

Gerade, wenn Sie alleine kein gezieltes und geplantes Training durchführen können und einen Motivator brauchen, kann diese Investition Sinn machen.

Ein personal Trainer macht zusammengefasst also immer für diejenigen Sinn, für die der Sport Mittel zum Zweck ist.

Personal Training im Leistungssport

Anders sieht das Ganze im Leistungssport aus. Gerade, wenn es nicht nur um den Fitnessbereich, sondern um koordinative Fähigkeiten geht, ist eine äußere Kontrolle unerlässlich und oft erfolgsentscheidend. Nicht umsonst werden die Trainer, z.B. von Olympia-Athleten, unglaublich gut bezahlt. Auch das ergänzende Fitnessprogramm muss einer perfekt organisierten Struktur folgen. Eine durch den Trainer festgelegte Vorschrift, die abgearbeitet werden muss, wie es eben auch im Job der Fall ist, führt meist zu optimalem Erfolg.

Das ist aber nicht vergleichbar mit dem Personal Training, so wie es im privaten Bereich üblich ist. Wir sprechen hier von einer rundum Betreuung und nicht von einigen Personal-Trainer-Stunden die Woche. Die Erfahrung zeigt, dass diejenigen, die den Sport als ihr Hobby leben und sich selbst coachen oft größere Erfolge erzielen, also diejenigen, die nur auf den Trainer vertrauen.

