

Wir sind Meister im Ausreden finden

08.03.2010 - 14:58 Uhr - Personal-Trainer-Kiel

Das Thema wird immer wieder aufgegriffen und behandelt, aber die Ausreden bleiben immer dieselben. Die Antwort warum die meisten es einfach nicht schaffen, sich zum Sport aufzuraffen ist: „keine Zeit“; „keine Trainingsklamotten“....usw. Wenn es darum geht eine Ausrede zu finden, warum man etwas nicht machen möchte sind wir Meister. Dennoch ist zu hören, dass ein Großteil etwas an sich und Ihrem Körper verändern möchten.

Wie viel Zeit muss man also nun die Woche über für den Sport einplanen?! Um einen Anhaltswert zu haben, sind fürs Erste eine Stunde die Woche völlig ausreichen. Wichtig ist, dass ein fester Termin für den Sport eingeplant/eingetragen wird. Es ist wichtig, sich Ziele zu setzen. Lang-, Mittel-, und Kurzfristige Ziele! Nach Erreichung eines Ziels, sollte man sich belohnen! Sozusagen ein Geschenk an sich selbst für gute/erbrachte Leistungen.

Den Erfolg sichtbar machen. Möglichkeiten dazu gibt es etliche. Was sich bewährt hat, sind biometrische Daten (Körpermaße). Dazu werden an einigen Stellen wie Oberarm, Oberschenkel, Taile, Bauch, Brust und Oberarm die Maße notiert. Nach vier Wochen werden diese Maße erneut über einen Re-Test kontrolliert und festgehalten.

Werden diese Daten nun in eine Excel-Liste eingetragen, entsteht nach und nach ein Aussagekräftiges Diagramm. Damit ist für den Sporttreibenden ersichtlich, was in den letzten Wochen erreicht wurde, auch wenn die Waage eine andere Sprache spricht. Es wird oft unterschätzt, dass Muskeln mehr wiegen als Fett. Werden Muskeln aufgebaut, kann es durchaus sein, dass die Waage mehr anzeigt. Genauer (wie bereits oben erwähnt) ist die Aufnahme der Körpermaße.

Eine kostengünstige Variante ist auch die Fettmeßzange auch „Caliper“ genannt. Kostenpunkt um die 20 Euro und eine alternative zu einem Fettmeßgerät oder einer Fettmeßwaage.

Diejenigen die es nicht schaffen sich selbst zum Sport zu motivieren, Freunde keine Lust haben sich mit zu engagieren, denen kann ein Personal Trainer den Schupps in die richtige Richtung geben.

Angaben zum Autor:
Personal-Trainer-Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden an frei gewählten Orten in Kiel und Umgebung den Service eine Beratung/Unterstützung in Sachen Sport zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Aus allen Informationen (wie biometrischen Daten, Ernährung etc.) wird ein individueller Trainingsplan für den Kunden erstellt.

Direktlink zum Artikel online:

<http://www.prcenter.de/Wir-sind-Meister-im-Ausreden-finden.118725.html>