

Ein perfekten Körper innerhalb weniger Wochen

30.10.2010 - 15:11 Uhr - Personal-Trainer-Kiel

Mit dieser Illusion wird immer wieder hausieren gegangen. Man beobachte die Medien, wie Fernsehen, als auch Printmedien. Man nehme ein Produkt, dazu zwei durchtrainierte Moderatoren die das Produkt anpreisen und ein paar weitere Sportler als Statisten. Der erste Schritt ist getan! Das Produkt kann noch so schlecht sein, viele glauben den Aussagen, dass dieses neue Gerät einzigartig ist und dieses einzelne Gerät alle anderen Übungen ersetzt. Das ist vollkommener Blödsinn! Eine durchtrainierte Figur bedeutet Selbstdisziplin. Training und eine ausgewogene, gesunde Ernährung.

Die Gesundheitsbranche boomt. Es wird mit der Unsicherheit der Unwissenden gespielt, die etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. Sei es nun Gewichtsreduktion, Rückenprävention oder Körperstraffung. Ein Heimvideo ersetzt keine Korrektur durch einen Trainer. Ein Heimvideo ist für Personen geeignet, die die Übungen bereits zu vor mehrmals getätigt hat und in den Ausführungen korrigiert wurde. So das jede einzelne Übung bereits in Fleisch und Blut übergegangen ist. Ist dies nicht der Fall und jemand fängt alleine, ohne Aufsicht zu Hause an die Übungen nach zu machen, können sich sehr schnell Fehler einschleichen. Die unter Umständen die derzeitigen Beschwerden verschlechtern können, durch Fehlhaltungen bei den Übungen.

Wie für sich den passenden Trainer finden - sollte man sich dafür entscheiden ein Training unter Aufsicht zu beginnen? Man sollte auf sein Gefühl vertrauen und äußerliche Faktoren. Ist der Personal Trainer selbst sportlich? Wie ist die Körperhaltung? Sympathie ist auch einer der wichtigsten Faktoren, denn schließlich arbeitet man unter Umständen eine sehr lange Zeit eng zusammen.

Mehr zum Thema Personaltraining: www.personal-trainer-kiel.de

Angaben zum Autor:
Personal-Trainer-Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel eine Beratung/Unterstützung von einem Personal Trainer zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt.

Direktlink zum Artikel online:

<http://www.prcenter.de/Ein-perfekten-Koerper-innerhalb-weniger-Wochen.188482.html>