

Motivation im Krafttraining

Erfolg ist das Geheimnis zur Motivation!

- Tipp Nr. 1: Sehr wichtig → setze Dir konkrete Ziele die Du erreichen willst und notiere sie auf dem Erfolgskontrollblatt!
- Tipp Nr. 2: Notiere dazu, in welchem Zeitraum (z.B. 6 Monate) Du dein Ziel erreichen willst.
- Tipp Nr. 3: In der Anfangsphase des Trainings musst Du deinem Körper Zeit geben sich zu entwickeln, erwarte nicht schon nach 2-3 Monaten Übernatürliches!
- Tipp Nr. 4: In genau dieser Anfangsphase zeigt es sich, wie gross dein Wille zum Erreichen deines Zieles ist. Wenn Du in dieser Zeit deinen inneren „Schweinehund“ überwindest und genau nach Plan regelmässig trainierst wirst du Erfolg haben.
Zur Erinnerung: Erfolg ist dein grösster Motivator!
- Tipp Nr. 5: Gestalte Dir dein Training abwechslungsreich, d.h. in gewissen Abständen neue Übungen miteinbeziehen, Trainingsbereiche wechseln u.s.w. Dadurch setzt Du deinem Körper immer wieder neue Reize und näherst Dich so Schritt für Schritt deinem Trainingsziel.
- Tipp Nr. 6: Suche Dir ein Trainingspartner, zu zweit macht es noch mehr Spass.
- Tipp Nr. 7: Bilde dich weiter. Je grösser dein Wissen über Training, Sport, Ernährung u.s.w. ist, umso mehr Spass macht Dir dein Training.
→ Thema der Woche!

Tipp Nr. 8: Falls dein Training nicht ganz nach Wunsch verläuft, melde Dich bei den Instruktoeren im SUN Fitness. Gerne werden wir dir weiterhelfen.

Fazit: Orientiere dich im Krafttraining an deinem Erfolg. Wenn du mit dem Erfolgskontrollblatt arbeitest, siehst du deine Fortschritte schwarz auf weiss. Diese Fortschritte bringen dich deinem Ziel immer näher und näher.

Überwinde deinen inneren „Schweinehund“ und trainiere regelmässig, und Du wirst Erfolg haben.

Und nochmals: Erfolg ist Dein grösster Motivator!

Viel Spass, Dani Schiller.