

## Motiviert in den Frühling

Sicherlich habt ihr in den letzten Wochen das teils wunderschöne frühlinghafte Wetter genossen. Der ein oder andere hat sich dabei vielleicht eher ins Café gezogen gefühlt, statt sich hier bei uns im SUN-Fitness mit Gewichten abzuquälen.

Möglicherweise fiel euch die Entscheidung für einen leckeren Latte Macchiato einfacher als bei uns zu trainieren.

Schade... denn schliesslich seid ihr mal ganz motiviert zu uns gekommen, um etwas zu erreichen. Genau...was war denn das noch?

Ich möchte euch hier ein paar Anregungen geben, wie ihr im Training am Ball bleibt, um eure Ziele zu erreichen.

### 1. Entscheidungen treffen und realistische Ziele stecken

Das ist zunächst das wichtigste bevor ihr mit dem Training anfangt. Warum wolltet ihr hier mit dem Training anfangen? Was genau motiviert euch? Wollt ihr eure Figur verbessern; sind es gesundheitliche Probleme, die euch zu uns brachten; hat euch ein motivierter Kollege mitgebracht, dessen Fitness ihr bewundert; möchtet ihr euch auch ohne dicke kaschierende Kleider im strahlenden Sonnenlicht wohlfühlen, ist euch im Alltag die Puste ausgegangen und möchtet ihr dies verändern? Es gibt sehr viele Gründe hier im SUN-Fitness zu trainieren.

Entscheidend ist, dass ihr euch dafür entscheidet, etwas mit dem Training zu verändern. Euer Ziel sollte dafür ganz klar formuliert werden. Da genügt nicht: „Ich will ein bisschen fitter werden“, „Ich möchte ein paar Pfund verlieren“, „Ich will mehr Kraft haben“. Ihr wolltet ja auch nicht irgendeinen Beruf erlernen, irgendeine Reise machen oder irgendein Auto kaufen. Stellt euch genau vor, was sich verändern soll und schreibt es schwarz auf weiss auf.

Das Ziel sollte natürlich auch realistisch sein. Wir sind alle individuell und bringen verschieden Voraussetzungen mit. Bei der Frage, was ihr in welcher Zeit erreichen könnt, helfen wir Trainer euch gern mit unserer Kompetenz und Erfahrung.

### 2. Zeitrahmen setzen

Es nützt nicht viel, wenn ihr „irgendwann“ mal fit sein möchtet, „es schön wäre, wenn mal eine Kleidergrösse weniger auf euren Hüften sitzen soll“ oder ihr „vielleicht etwas mehr Kraft haben solltet“. Schliesslich habt ihr ja auch nicht irgendwann eure Schule abgeschlossen, vielleicht mal im Leben ein Haus gebaut oder möglicherweise in der nächsten Zeit eine Reise gemacht. erinnert euch, wie ihr andere - euch sehr wichtige Ziele - angeht und übernehmt dieses Konzept auch für euer Training. Es geht hier um euch und eure Gesundheit.

Macht euch genaue Zeitvorgaben, am besten in kleinen Intervallen. Rom hat man auch nicht an einem Tag erbaut ;) Ideal sind Zeitrahmen von einigen Monaten, z.B. „in 3 Monaten möchte ich X-Kilos verloren haben“. Wieviel in welcher Zeit möglich ist, hängt von vielen Faktoren ab: von eurer Ausgangslage, eurem Zeitpensum u.v.m.

### 3. Visualisieren

Stellt euch genau vor, was ihr mit dem Training verwirklichen möchtet. Wenn ihr euch ein neues Auto kauft, stellt ihr euch ja auch vor, welches Modell es sein soll, welche Farbe es haben soll, welche Felgen ihr möchtet usw.

Schreibt euer Ziel schwarz auf weiss auf, sucht euch Bilder, macht Fotos... es gibt viele Möglichkeiten. Positioniert das aufgeschriebene Ziel, das Foto, das Bild so, dass ihr es mehrmals täglich vor Augen habt. Und freut euch auf das anzugehende Projekt. Denkt immer mit einem Lächeln an das, was ihr erreichen wollt. So verbindet ihr positives mit dem Ziel. Das hilft Euch mehr ins Training zu kommen, als der Gedanke „oh ich muss“ oder „ich sollte“. Nein es muss heissen „Ich will ins Training, weil ich mich darauf freue, eine bessere Figur zu haben, fitter zu sein, mehr Kraft und Ausdauer zu haben“.

### 4. Umsetzen

Das ist wohl der schwierigste Punkt bei der ganzen Sache. Theorie ist immer angenehm, die Praxis tut manchmal weh. Träumen ist wichtig, aber schliesslich wird jeder Traum nur dann Realität, wenn man etwas dafür tut.

Es liegt an euch, die Dinge anzugehen. Bei anderen euch wichtigen Dingen im Leben, tut ihr auch alles dafür, dass es Realität wird. Lasst das Training also für Euch genauso wichtig werden.

Es gibt hierfür verschiedene Möglichkeiten. Entscheidend ist, dass ihr das Training genauso wichtig nehmt, wie andere Termine. Schafft zunächst einmal Zeiträume für die Trainingszeit. Tragt diese Zeit in euren Timer oder in den Kalender im Handy ein. Lasst euch vom Handy erinnern. Vielleicht kann euch ein Trainingspartner motivieren oder schöne neue Trainingskleider. Nehmt die Trainingstasche mit auf Arbeit, so dass ihr anschliessend direkt ins Training kommt. Ich bin mir sicher, dass euch hierzu einiges einfällt.

Überprüft eure Ziele nach den von euch gesteckten Zeitrahmen. Und macht nach erreichten Erfolgen neue Ziele. Nur so geht ihr weiterhin motiviert ins Training.

### 5. Systematisches Training

Training motiviert natürlich vor allem, wenn gesteckte Ziele erreicht werden.

Dafür ist ein gut geplantes und systematisch verwirklichtes Training Voraussetzung. Erinnert euch an die für uns alle geltenden Trainingsprinzipien (Regelmässigkeit, progressives Training, SAID usw.).

Lasst euch von uns beraten, um einen individuellen Trainingsplan zu erstellen.

Wer gezielte Unterstützung beim Abnehmen benötigt, ist bestens mit unserem PEP-Konzept beraten. Wir informieren euch hierüber gern.

Und wenn ihr schliesslich vom Training im SUN-Fitness überzeugt seid, motiviert eure Freunde, Bekannten, Verwandten...bis Ende März erhaltet ihr für jeden neugeworbenen Kunden, der ein Betreuungskonzept löst, Fr. 150.--. Für alle anderen Neukunden erhaltet ihr Fr. 50.--. Zusammen trainieren macht schliesslich auch Spass ;)

In diesem Sinne wünschen wir vom SUN-Fitness-Team euch ganz viel Spass im und Erfolg mit dem Training.