

„Trainiere mit Plan und das mit Erfolg“

Ihr habt schon bestimmt den einen oder anderen Kollegen oder Bekannten gehört wie er zu jemanden gesagt hat, du ich trainiere jetzt schon monatelang in einem Fitness Studio und es geht nicht vorwärts...und habt euch dann gedacht, an was das wohl liegen könnte? (vielleicht geht es euch ja manchmal genauso...)

Nun, das kann viele Gründe haben, denn jeder Mensch ist anders, hat andere genetische Voraussetzungen, isst anders, hat eine andere Stoffwechselrate, trainiert anders und regeneriert anders usw....ein Grund könnte jedoch sein, dass er ohne Plan trainiert und das im wahrsten Sinne des Wortes...plan-, und dann ratlos ist.

Als erstes sollte jedem bewusst sein, dass wenn er Sport treibt, egal was für eine Sportart, er seinem Körper etwas Gutes tun will, weil es das wertvollste ist, was jeder Mensch besitzt.

Die Gesundheit ist das A und O und entsprechend sollte man damit umgehen.

Viele denken sich nichts dabei wenn Sie ins Studio gehen und trainieren wollen, ein paar Hanteln heben um die Muskeln wachsen lassen, auf dem Laufband oder Crosstrainer ein Cardiotraining machen, ein paar Kilo verlieren weil man ja eine gute Figur machen möchte im Freibad oder am Strand...gute Vorsätze die natürlich auch umgesetzt werden sollten. Wie machen wir das am besten?

Ganz einfache Antwort. Mit einer entsprechenden Betreuung und einem Plan. Denn nur mit einem entsprechendem Plan und Betreuung kann gewährleistet werden dass das Training individuell angepasst und sinnvoll gestaltet werden kann, maximaler Erfolg bei entsprechend sinnvollem Zeitaufwand.

Ein Teil unseres Betreuungskonzeptes ist das Training nach den Trainingsgrundlagen von Andreas Bredenkamp entwickelten Trainingskonzeptes.

Hier wird nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen genau beschrieben wie der Körper funktioniert und was durch das Training ausgelöst wird.

Wie und wie viel man trainieren sollte um nicht in einen Zustand des Übertrainierens zu kommen.

Wie lange man pausieren und regenerieren sollte um den Muskeln auch die Zeit zu geben zu wachsen.

Wie man sich gesund und entsprechend dem individuellem Training jedes einzelnen ernähren sollte.

Welches Trainingsprogramm sollte wann genutzt werden, ein Beginner wird anders trainieren als jemand der schon 10 Jahre Trainingserfahrung hat.

Ein Hobbysportler wird auch anders trainieren als ein Wettkampfsportler, sowie jeder Mensch auch andere Ambitionen hat was sein Training und Ziele anbelangt.

Daher ist es umso wichtiger sich betreuen zu lassen und gemeinsam an seinen persönlichen Zielen zu arbeiten, damit diese auch erreicht werden können.

Zum Beispiel für einen Beginner ist es erstmals wichtig sich ein solides Fundament an Muskelmasse und Kraft zu zulegen. Um dieses zu erreichen solltet Ihr anfangs nur auf Mehrgelenksübungen, oder komplexe Übungen zurückgreifen.

Nach den ersten Wochen (3-4), steigert du nun das Gewicht auf eine Intensität von 80-85%. Durch dieses System kannst du Muskelmasse, Kraft und alle passiven Strukturen wie Bänder, Sehnen und Gelenke an die Belastung anpassen und baust dir so ein solides Fundament auf um später erfolgreich und hoffentlich verletzungsfrei trainieren zu können. Diese erste Einstiegsphase sollte in der Regel 16-24 Wochen dauern. Nach Ende dieser Phase solltest du bereits einen großen Sprung in Sachen Masse und Kraft gemacht haben. Beachte hier, dass sich mit zunehmendem Training auch deine Gewichte sich ändern, respektive sich steigern.

Nach den ersten Monaten wirst du wahrscheinlich anfangen zu stagnieren, das heißt dass Fortschritte nur noch sehr spärlich zu beobachten sind. Nun ist es an der Zeit das Training zu ändern und einen Schritt zu zulegen.

Diese und diverse anderen Bestandteile eines erfolgreichen Trainingsprogrammes versuchen wir euch in unseren Grundkursen und Folgekursen in der Theorie zu vermitteln.

Dann werden gemeinsam die theoretischen Kenntnisse in die Praxis umgesetzt damit Ihr auch noch in ein paar Jahren, Freude und Erfolg beim Trainieren habt.

Also zögert nicht uns nach unserem bewährten Betreuungskonzept anzusprechen, damit auch Ihr davon profitieren könnt, falls Ihr es noch nicht nützt.

Es wird sich auf jeden Fall für euch lohnen.

„Viel Spaß und Erfolg beim Trainieren“