

„Erfolg ist der grösste Motivator“

Als erstes musst du dir konkrete und realistische Ziele setzen die du auch in einem realistischen Zeitfenster erreichen willst und deshalb notiere sie auf deinem Trainingsplan.

In der Anfangsphase eines jeden Trainings, ob als Beginner oder nach einer längeren Trainingspause musst du deinem Körper Zeit geben sich zu entwickeln und sich vorzubereiten auf das was kommen wird.

Erwarte also nicht schon nach drei bis vier Monaten Übermenschliches!

In genau dieser wichtigen Anfangsphase wird sich zeigen, wie gross dein Wille zum Erreichen deiner Ziele ist.

Wenn du in dieser Zeit deinen „inneren Schweinehund“ überwindest und regelmässig und genau nach Plan trainierst, wirst du auch die ersten Erfolge sehen.

Gestalte dein Training abwechslungsreich, d.h. lass dir alle paar Wochen von deinen Trainern neue Übungen miteinbeziehen, Trainingspausen variieren, Übungsfolgen wechseln usw.

Dadurch setzt du immer wieder neue Reize und näherst dich so Schritt für Schritt deinen Trainingszielen.

Wenn du Probleme hast alleine zu trainieren, suche dir einen Trainingspartner oder frag deine Trainer. Zu zweit macht es noch viel mehr Spass und man kann voneinander lernen.

Lass nicht nur deine Muskeln wachsen, sondern auch dein Wissen. Je grösser dein Wissen über Krafttraining, Muskeln, Sport, Fitness, Ernährung usw. ist, umso mehr Spass wird dir dein Training bereiten.

Nutze die angebotenen Grund- und Folgekurse, denn man lernt nie aus.

Falls du das Gefühl hast du kommst mit deinem Training nicht weiter, zögere nicht dich mit deinen Trainern zu unterhalten. Wir werden versuchen dir aus dieser Zwickmühle zu helfen.

Es verläuft nicht immer alles nach Plan, so wie im wahren Leben.

Manchmal bedarf es nur ein bisschen Unterstützung um den Kampfgeist wieder zu entdecken und schon läuft es wieder in die richtige Richtung.

Es gibt keine Ausreden mehr ein Training ausfallen zu lassen.

Also, bleib dabei, gib immer Vollgas im Training und gebe nie auf.

„Viel Spaß und Erfolg beim trainieren“