

Trainingskonzeption und Zielsetzungen

Wählen Sie zu Beginn Ihres Fitnesstrainings für einen Zeitraum von drei Monaten Ihre persönlichen Trainingsmethoden.

Sie benötigen klare Ziele. Sie müssen mit Hindernissen und Problemen rechnen. Daher brauchen Sie eine gut durchdachte Konzeption, die Sie jederzeit umsetzen können. Verzetteln Sie sich nicht. Konzentrieren Sie sich vor allem darauf Ihr Fundament zu bauen. Jedes Haus wird auf einem passenden und adäquatem Fundament errichtet. Desto breiter und differenzierter Ihr Fundament, desto besser. Ein Fundament besteht aus mehreren Teilen. Ihr Gesundheitsfundament besteht aus den verschiedenen sportmotorischen Fähigkeiten. Nach dem Fundament kommt der Aufbau und dann die Spitze, das Dach.

Ein wichtiger Teil Ihres Fundamentes ist das Ausdauertraining. Ausdauertraining hat vielfältige positive Wirkungen. Wo früher zu Fuß gegangen oder mit dem Rad gefahren wurde, wird heute Auto gefahren. Folge: Diverse Herzkrankheiten und Stoffwechselstörungen. Schon kleine Anstrengungen lassen uns aus der Puste kommen. Die Spannkraft lässt nach. Das Energieniveau sinkt. Das Gewicht steigt. Dagegen führt Ausdauertraining zu einer Ökonomisierung der Herzarbeit und ist die beste Prävention für Herz-Kreislaufkrankungen. Ihr Training der Ausdauer bewirkt, dass Stress schneller abgebaut wird. Der Sauerstoffüberschuss sorgt für Entspannung. Die Kreativität steigt. Das Immunsystem wird gestärkt. Entscheiden Sie sich für eine Ausdauertrainingsmethode und bleiben Sie für drei Monate dabei. Sollten Sie nach sechs Wochen das Bedürfnis haben, variantenreicher zu trainieren, trainieren Sie zusätzlich mit einer zweiten Ausdauertrainingsmethode einmal pro Woche. Beispiel: Sie trainieren dreimal pro Woche für zwanzig bis vierzig Minuten Walking / Power-Walking. Ab der siebten Woche trainieren Sie dann zweimal pro Woche für vierzig Minuten Walking und einmal pro Woche gehen Sie Joggen. Dabei können Sie sich am Laufprogramm der Fitnessdatei 24 orientieren. Walking / Power-Walking bleibt aber in diesen drei Monaten Ihre Hauptsportart.

Führen Sie zusätzlich Kräftigungsübungen durch. Werden Sie stärker und durch eine adäquate Ausführung der Übungen auch beweglicher. Nehmen Sie bewährte Übungen in Ihr Programm. Die anderen Übungen absolvieren Sie vor oder nach Ihrem Ausdauertraining. Wenn es besser in Ihren Alltag passt, können Sie an einem Extra-Termin trainieren.

Trainieren Sie Ihren Bewegungsapparat. Pflegen Sie das Zusammenspiel Ihrer Muskeln und Sehnen, Ihrer Knochen und Bänder. Schaffen Sie sich einen belastungsverträglichen Bewegungsapparat. Sehr viele Gründe sprechen für ein effektives Krafttraining. Es dreht sich dabei nicht um den Aufbau von Muskelbergen — es sei denn, Sie möchten Muskelberge aufbauen. Im Profibereich trainieren praktisch alle Sportler — auch die mit dünnen Beinen und dünnen Armen — Ihre Kraft und führen Kräftigungsübungen durch. Machen Sie es wie die Profis. Werden Sie Gesundheitsprofi!

Mit unseren Übungen erhöhen Sie Ihre Belastungsverträglichkeit. Sie kräftigen Ihren Rumpf und Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur. Unser Alltag bietet für diese Muskelgruppen keine adäquate Belastung mehr. Wir sitzen viel und unsere Rumpfmuskulatur ist im Alltag meistens inaktiv. Trainieren Sie intelligent — trainieren Sie Ausdauer und Kraft.

Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit sind wichtig: Sie bleiben leistungsfähig; Sie bleiben kreativ. Ihren Erfolg in den anderen Bereichen Ihres Lebens können Sie, wenn Sie gesund sind mehr genießen. Ausdauer- und Kräftigungstraining steigert Ihre Vitalität und Gesundheit.

Konzeptionieren Sie Ihr Training richtig. Ihr Training ist herausfordernd, nicht zu schwierig, aber auch nicht zu leicht. Planen Sie die Inhalte Ihres Trainings über mehrere Wochen im voraus. Wichtig ist, dass Sie trainieren — weniger wichtig ist, um welche Uhrzeit Sie trainieren. Arbeiten Sie auf Ihr Ziel hin. Suchen Sie sich Partner, schaffen Sie sich ein Umfeld, das Sie in Ihrem Training unterstützt. Auch das gehört neben den Inhalten Ausdauer und Kräftigung zu Ihrer Konzeption. Ihre Konzeption ist nicht starr. Intelligent passen Sie Ihre Konzeption an. Sie bauen Ihr Training Stufe für Stufe auf und entwickeln sich weiter.

Bauen Sie Ihr Fundament. Auf dieser Grundlage bauen Sie später weiter auf.