

Baden-Baden, Oktober 2017

Training für Bewegungs- und Sport-Einsteiger:

„Gewohnheit“ ist das Stichwort:

Es dreht sich darum, neue Gewohnheiten zu etablieren - unabhängig vom Gefühlszustand und vom momentanen Befinden.

Mit der „neuen Gewohnheit“ Sport anzufangen ist eine Sache, nach 8 Wochen dabeizubleiben und in zwei Jahren dann auch noch ist die andere Sache.

Der Start:

Der Start für die ersten 8 Wochen gelingt durch ein verbindliches und terminiertes Training mit Anleitung und einem begleitenden individuellen Training alleine zu Hause, in der die Trainingsaufgaben wiederholt oder neue ausprobiert werden.

Der Mix zwischen angeleitetem und verbindlichem Training und eigenem selbständigen Training ist optimal.

Welchen Sport sie wählen, für welches Training sie sich entscheiden, ist eine andere Frage.

Zu bevorzugen ist ein Training mit Ganzkörperübungen:

Ein reines Ausdauertraining zum Beispiel wäre dann geeignet, wenn das Training systematisch und geplant mit Ganzkörperübungen kombiniert wird.

Nur so werden alle positiven Effekte auch erreicht.

Wichtig:

Das ausgewählte Training sollte idealerweise ein unkompliziertes Eigentaining (ohne viel spezielles Material) ermöglichen.

Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das Eigentaining auch tatsächlich stattfindet.