

EXPERTEN-TIPP

Setzen Sie sich konkrete Ziele für Ihr Jahr!

Viele „Fitnessstudio-Trainierende“ trainieren einfach ins „Blaue“ oder besitzen eine vage, unkonkrete Zielsetzung. U. a. aufgrund der ungenauen Formulierung der Ziele ist die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung eher klein.

Besser wäre es mit der Zielsetzungstheorie zu arbeiten!

Die Zielsetzungstheorie (engl.: Goal-Setting-Theory) ist eine Motivationsstrategie, die mitunter als derzeit am besten bestätigte und aktuell einflussreichste Motivationstheorie angesehen wird. Die Grundaussagen der Zielsetzungstheorie von Edwin Locke und Gary Latham besagen, dass Ziele Menschen motivieren, die unmittelbaren Regulatoren des menschlichen Handelns sind. Es soll ein Spannungszustand erzeugt werden, der Handlungen aktiviert. Die Ziele sollen dabei herausfordernd und präzise gestaltet werden. Rückkopplungen über Zielfortschritte sollen regelmäßig gegeben werden. (vgl. Wikipedia, Stand Dez. 2014).



Bevor Sie Ihr(e) Trainingsziel(e) formulieren, ist es wichtig, dass Sie sich folgende Fragen genau und realistisch beantworten: „WO STEHE ICH??“ und „WO WILL ICH HIN?“

Anschließend empfehlen wir Ihnen mit der SMART-Regel Ihre Trainingsziele zu formulieren.

SMART-REGEL

S = specific (spezifisch)

M = measurable (messbar)

A = attainable (erreichbar)

R = realistic (realistisch)

T = time-phased (auf einen festgelegten Zeitraum bezogen)

Außerdem sollte man längerfristige Ziele noch mit Teil- und Endzielen versehen.

Nachfolgend drei konkrete Jahresziele für Fitnesskunden

a.) Trainingsanfänger – Ziel Muskelaufbau:

„Ich möchte in den kommenden 12 Monaten ca. 6 Kg Muskeln aufbauen und meinen Bauchumfang dabei um max. 4 - 5 cm erhöhen. Dies macht eine Körpergewichtszunahme von ca. 9 - 11 kg in einem Jahr.

Nach 6 Monaten möchte ich ca. 6 - 7 Kg Körpergewicht zugenommen haben und max. 3,5 cm Bauchumfang (Teilziel).“

b.) Fortgeschrittener Kraftathlet – Ziel Kraftsteigerung:

„Ich möchte meine Bankdrückmaximalleistung innerhalb eines Jahres von aktuell 135 kg auf 145 kg steigern.

Nach 6 Monaten möchte ich mind. die Bankdrückleistung bei 140 kg haben (Teilziel).“

c.) Übergewichtiger Fitness- & Gesundheitssportler – Ziel Gewichtsreduktion:

„Ich möchte in den nächsten 12 Monaten mind. 20 Kg Gewicht reduzieren.

Nach 3 Monaten sollten mind. 7 Kg weg sein und nach 6 Monaten mind. 12 Kg (Teilziele).“

Fazit

Gerade der Start in ein neues Jahr bietet sich an, klare (Trainings-)ziele zu formulieren! Sollten Sie in Ihrem Jahr wirklich mit Fitnessstraining (-und Ernährung) was erreichen wollen, so nehmen Sie sich die nächsten Tage etwas Zeit und formulieren Sie nach der SMART-Regel Ihre konkreten Trainingsziele. Wir haben dies für uns bereits schon getan. ;)

Die Chancen, dass Ihr Jahr ein „gutes Trainingsjahr“ für Sie wird, steigen dadurch!!

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill

P.S.: Große Ziele (auch häufig im „normalen“ Leben) sind eine lange Wanderung in die richtige Richtung und kein 100m-Sprint!