

Das richtige Mindset für dein Training!

Mit Training ist sehr viel möglich. Sei es zur Figurverbesserung, zur Leistungssteigerung oder zur Gesunderhaltung bzw. -verbesserung. Häufig wird jedoch in diesem Zusammenhang überschätzt, was in 2 Monaten möglich ist, und unterschätzt, was man in 12 Monaten erreichen kann, wenn man konstant dranbleibt.

Wir wollen alle schnelle Erfolge, aber nur wenn wir den langfristigen Blick haben, können wir unser maximales Potenzial ausschöpfen!

Grundvoraussetzung, um ein Trainingsziel zu erreichen, ist **Beständigkeit** und **Kontinuität** im Training. Menschen, die ihre Trainingsziele erreicht haben, haben eines gemeinsam: Sie trainieren regelmäßig und dauerhaft. Wenn du dein Trainingsziel also erreichen möchtest, dann musst du diesen Ansatz verfolgen. Das ist selbsterklärend!

In deiner Trainingsplanung musst du letztendlich auch berücksichtigen, ob du das Training in der Form auch **langfristig umsetzen kannst**. Dies ist ein sehr wichtiger Aspekt, der oft unterschätzt wird! Was nützt dir das beste Trainingsprogramm, wenn du es nicht auf Dauer umsetzen kannst? Um ein Training auf Dauer umsetzen zu können und zu wollen, müssen drei Faktoren bei der Planung berücksichtigt werden:

- Realistische zeitliche Planung
- Spaß und Freude beim Training
- Flexibilität im Training

Diese drei Faktoren haben einen großen Einfluss auf deine Beständigkeit im Training. Wir werden nachfolgend diese genauer erklären.

Realistische zeitliche Planung

Sehr wichtig ist, dass du eine Trainingshäufigkeit pro Woche auswählst, die für dich **langfristig realistisch umsetzbar** ist und zu deinen Lebensumständen passt. Viele machen den Fehler, dass sie diesen Aspekt zu wenig berücksichtigen bzw. komplett

außer Acht lassen. Gerade bei einem Trainingsanfänger ist dies oft zu beobachten. Viele Anfänger sind am Anfang übermotiviert und denken, je öfter sie trainieren, umso besser. Wir haben schon Trainingsanfänger gesehen, die am Anfang sechsmal in der Woche kamen und nach 8 Wochen gar nicht mehr, da sie ausgebrannt waren. So plant man nicht sein Training! Der Aspekt langfristiger realistischer zeitlicher Planung wurde hier komplett missachtet. **Dieses Beispiel zeigt aber, wie wichtig dieser Aspekt für den langfristigen Trainingserfolg ist.** Du musst letztendlich eine Trainingshäufigkeit pro Woche anstreben, die für dich realistisch und gut umsetzbar ist. Dies ist mit Sicherheit für eine junge, völlig ungebundene Studentin etwas anderes als für eine vollberufstätige Mutter mit zwei Kindern und Ehemann.

Für viele ist eine Trainingshäufigkeit von 2–3 Mal in der Woche ein realistischer und guter Wert. Mit zweimal in der Woche regelmäßigem und gutem Training ist sehr viel möglich! **Letztendlich ist es viel besser, du trainierst zweimal in der Woche für 45 Wochen (es gibt ja auch Urlaub und Krankheit) im Jahr, als sechsmal in der Woche, aber dafür nur für 8 Wochen.**

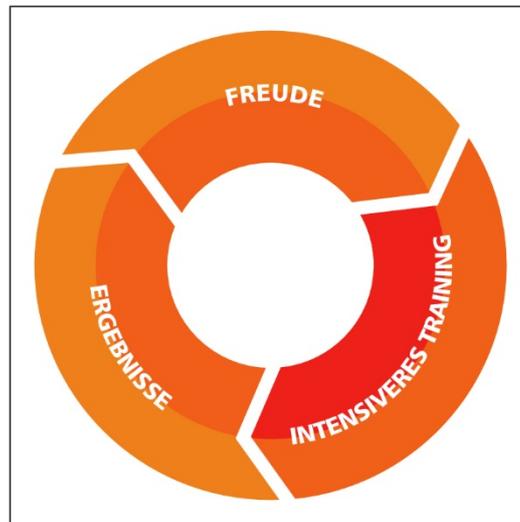
Natürlich gibt es auch Menschen, die zeitlich 4–6 Trainingseinheiten langfristig umgesetzt bekommen und dies auch möchten. Das ist absolut in Ordnung. Allerdings ist dies für die meisten nicht erforderlich, um sich zu verbessern. Bezüglich der Trainingshäufigkeit brauchst du einen realistischen Blick und musst den Fokus auf Kontinuität und Beständigkeit legen. Leg also eine Trainingshäufigkeit fest, die du langfristig gut umsetzen kannst und die zu deinem Lebensalltag passt.

Spaß und Freude beim Training

Warum ist Freude und Spaß beim Training so wichtig? Du wirst dadurch mehr Erfolg haben! **Die Erfahrung zeigt, dass Menschen, die mit Trainingsprogrammen trainieren, die ihnen Spaß und Freude bereiten, mehr Trainingserfolg haben.**

Was sind die Gründe? (1) Trainierst du regelmäßiger und (2) strengst du dich beim Training mehr an und erzielst dadurch bessere Fortschritte. Wenn du dein Training nach wissenschaftlichen Empfehlungen gestaltest und gleichzeitig deine Trainingsvorlieben berücksichtigst, wird sich ein positiver Kreislauf entwickeln. Die Freude und der Spaß beim Training führen dazu, dass du dich mehr anstrengst.

Mehr Anstrengung führt zu besseren Ergebnissen, und dies wiederum führt zu mehr Freude und Spaß im Training (s. Abbildung).



Sehr wichtig ist es daher, dass dein Trainingsprogramm nach deinen Vorlieben aufgebaut ist. Dies gilt insbesondere für die Übungsauswahl. **Du solltest keine Übungen in deinem Programm trainieren, die dir keinen Spaß machen.** (Ausnahmen können Reha-Übungen sein.) Dieser Punkt ist unbedingt zu berücksichtigen!

Es gibt so viele Übungen im Krafttraining – du bist letztendlich auf keine einzelne Übung angewiesen. Die tiefe Kniebeuge ist z. B. eine exzellente Übung, um die Bein- und Po-Muskulatur effektiv zu trainieren. Wenn du sie aber nicht gerne trainierst, musst du sie auch nicht trainieren. Es gibt gute Alternativen wie z. B. die Kombination aus tiefer Beinpresse und Hip-Thrust.

Solltest du einen Trainingsplan mit einem Hill-Fitness-Trainer zusammenstellen, dann solltest du unbedingt deine Vorlieben und Abneigungen bzgl. des Trainings dem Trainer mitteilen.

Flexibilität im Training

Flexibilität im Training ist eine Grundvoraussetzung für beide vorgenannten Bedingungen. Es wird immer Situationen geben, in denen du dein Training flexibel anpassen musst – sei es durch Beruf, Familie o. Ä. Das ist nicht schlimm und gehört

dazu. **Wichtig ist, dass du sinnvoll auf solche Situationen reagierst und nicht nach dem „Alles-oder-nichts-Gesetz“ handelst**, nach dem Motto „Entweder ziehe ich mein Training zu 100 % durch oder überhaupt nicht!“ Diese extreme Denkweise ist falsch und kontraproduktiv.

Wie bereits oben erklärt, ist das Wichtigste beim Training Kontinuität und Beständigkeit. Solltest du bspw. **sehr viel Stress** im Beruf haben oder durch Lernen im Studium/Ausbildung, kannst du deine Trainingseinheiten zeitlich kürzen, z. B. durch ein **intensives 1-Satz-Training**, oder du führst nur **ein intensives und umfangreiches Ganzkörpertraining pro Woche durch!** Es wurde nachgewiesen, dass du bereits mit ca. 50 % des Umfangs dein Niveau weitestgehend halten kannst. **Es ist somit in stressigen Phasen viel besser nur einmal in der Woche zu trainieren als null mal in der Woche.** Viele machen den Fehler, dass sie in solch einer Phase überhaupt nicht trainieren und das ist grundlegend falsch!

Solltest du also eine sehr stressige Phase haben, reduziere deinen Trainingsumfang einfach und trainiere mit reduziertem Umfang weiter – das ist besser als eine komplette Trainingspause.

Wichtig ist, dass du die drei Aspekte in deinem Trainingsplan berücksichtigst, da sie letztendlich die Grundlage für ein regelmäßiges und beständiges Training sind – und das wollen wir!

Mit kraftvollen Grüßen

Christian Hill

Trainings- und Ernährungsexperte