

Personal Training – Gesundheit durch individuelle Fitnesskonzepte

Personal Trainer setzen in Zukunft auf Individualität, Abwechslung und Trendsport.

23.02.2012, Rellingen. Die wichtigsten Gründe für Personal Training sind heute ästhetische, gesundheitliche und die Leistungssteigerung. Die größte Hürde beim Erreichen dieser Ziele ist man oft selbst. Innovative und individuelle Fitnesskonzepte fördern die Motivation und stellen somit eine Hilfe beim Kampf gegen den inneren Schweinehund dar.

Aus Alt wird Neu

Im konventionellen Personal Training werden hauptsächlich die Themen Gewichtsreduktion, Bodyshaping und Leistungssteigerung zusammengefasst. Die Methoden diese Ziele zu erreichen haben sich im Fachpublikum seit Jahren nicht geändert. Neue sportmedizinische Erkenntnisse sind folglich mit Vorsicht zu betrachten und resultieren zu meist nicht in einer drastischen Effektivitätssteigerung der bereits verfolgten Ansätze. Wenn das Trainingskonzept sich also nicht grundlegend ändert bedarf es neuer Sportgeräte um die Motivation zu körperlicher Bewegung wieder zu erwecken. Hinzu kommt, dass eine Symbiose der verschiedenen Trainingsmethoden mehr Abwechslung verspricht und die Trainingsziele obendrein schneller Erreichen lässt.

Nehmen wir als Beispiel den Muskelaufbau, ein Unterpunkt des Bodyshapings, um diese Verbindung erklären. Konventionelles Training würde sich vor allem auf die speziellen Übungen zum gezielten Muskelaufbau und das Einhalten der Regenerationszeiten konzentrieren. Eine Wichtige Rolle spielt hierbei aber auch die Ernährung und das Training des Herz-Kreislauf-Systems. Beachtet man diese Prinzipien erreicht man Trainingsziele schneller, hat weitere Vorteile aus den anderen Trainings und musste nicht jeden Tag mit dem Schweinehund ringen.

Mobilität und Flexibilität sind weitere wichtige Argumente für das schnelle Erreichen von Trainingszielen. Genau an dieser Stelle setzen neue Trainingsgeräte wie der Schlingentrainer, TRX, an. Entwickelt in der US Navy ist sein Ziel überall und jederzeit ein komplettes Ganzkörpertraining zu ermöglichen - man benötigt lediglich eine stabile Befestigung in etwa zwei Metern Höhe. Diese neue Freiheit beim Ausüben seines persönlichen Fitnesstrainings setzt neue Trends und ist ein weiterer Motivationsgrund.

Trendsport im Fokus des Personal Trainings

Eine neue Vorgehensweise im Personal Training stellen neue Trendsportarten dar. Der Reiz dabei ist immer die Kontrolle über das *Neue Sportgerät* und den eigenen Körper. Slacklines und das Laufen auf 7 Meilenstiefeln setzen hier auf Einfachheit und Mobilität. Nahezu an jedem Ort unter freiem Himmel lassen sich die kompakten Sportgeräte benutzen. Es braucht nur eine kurze Zeit um die grundlegenden Bewegungsabläufe kennen zu lernen und eignet sich somit hervorragend für Schnuppertrainings und anschließende Selbstversuche.

Bei einem solchen Training werden gleichzeitig das Gleichgewichtsvermögen, die Konzentration und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Zusätzliche interessante Einsatzgebiete sind das Präventionstraining und die sportartbedingte Leistungssteigerung.

Fazit: Dank dieser innovativen Entwicklungen im Fitnessbereich bleibt der Personal Trainer ein gefragter Fachmann in Sachen gesundheitsorientiertes Training und Leben.

Unternehmensprofil

Personal Coach @ Hamburg

<http://www.personal-coach-at-hamburg.de>

E-Mail: personalcoach@hamburg.de

Personal Coach @ Hamburg bietet Personal Fitness Training im Großraum Hamburg und dem Kreis Pinneberg. Die Trainingsschwerpunkte liegen bei Gewichtsreduktion, Bodyshaping und Leistungssteigerung. Ein besonderer Schwerpunkt sind auch die Neuen Trendsportarten wie Slackline, Kitesurfen, 7-Meilen-Stiefel und das TRX Training.

Darüber hinaus bietet Personal Coach @ Hamburg auch Teambuilding Maßnahmen für Unternehmen und Sportreisenbegleitung.

Kontakt

Sebastian Wlodarczyk

Moorweg 38 | 25462 Rellingen

Mobil: 0170 10 46 187

E-Mail: sebastian.wlodarczyk@web.de