



„Gewinnen fängt im Kopf an“

Mit Personal Training Fitness, Selbstvertrauen und innere Stärke steigern.

Wer kennt das nicht? Die ersten Sonnenstrahlen und der Ausblick auf die nächste Bikinisaison führen einem vor Augen, wie unfitt man über den Winter geworden ist. Und auch die Sommerklamotten vom vergangenen Jahr scheinen irgendwie enger geworden zu sein. Also nichts wie rein in die Sportklamotten und regelmäßig abends ein paar Runden joggen oder im Studio trainieren. So weit, so gut. Wenn da nicht der innere Schweinehund wäre, das interessante Fernsehprogramm oder die Aussicht auf ein schönes Glas Wein mit Freunden. Und wenn man sich tatsächlich aufrafft, wird

man das Gefühl nicht los, nicht wirklich effektiv zu trainieren.

Die Lösung: Personal Training

Wer Sport perfekt und effektiv ausüben will, muss erst einmal sein Ziel definieren und seinen Status Quo ermittelt bekommen. Im nächsten Schritt sollten dann ein auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abgestimmtes Trainingsprogramm und stetige Motivation folgen. Am effektivsten geht das beim Personal Training. „In einem Kurs mit 80 Teilnehmern trainieren Leute mit ganz unterschiedlichen Zielen und Voraussetzungen. Da ist es fast unmöglich, bei

allen das richtige Trainingslevel zu treffen“, sagt Linda Bernhardt, die in Kassel Personal Training anbietet. Ihre maßgeschneiderten Trainingsprogramme stimmt sie mit ihren Kunden ab und richtet sie nach deren Lebensstil, gesundheitlichen Voraussetzungen und Zielen aus.

Körperlich und mental in Höchstform

Neben fest vereinbarten Trainingsterminen – da hat der innere Schweinehund keine Chance – beinhaltet ihr Programm die zusätzliche Komponente des mentalen Trainings. „Das ist wirklich wichtig, denn



Sehr effektiv: Die Kraftübung „Spiderman“ trainiert den gesamten Körper. In Kombination mit Intervallläufen kurbelt sie die Fettverbrennung an.

Trainingstipps von Linda Bernhardt

Fettverbrennung

Eine Kombination aus Intervallläufen und Kraftübungen steigert die Fettverbrennung. Führe einen Intervalllauf von 100 Meter durch und schließe eine mehrgelenkige Kraftübung, zum Beispiel Spiderman daran an. Wiederhole dies 9- bis 10-mal.

Was tun, wenn sich trotz Training und Ernährung nichts mehr tut?

Trainingsfehler „Immer das Gleiche!“ Der Körper hat 656 Muskeln, die alle herausgefordert werden wollen. Variiere also, so oft es geht, die Übungen und das Training, um auch noch andere Muskeln anzusprechen. Denn der Körper gewöhnt sich an dein Training. Er langweilt sich dann ohne Veränderung.

Ernährung: Verzichte auf Transfette

Fett ist ein unverzichtbarer Grundnährstoff und macht nur dann dick, wenn du mehr davon zu dir nimmst, als du verbrauchst. Als schwarze Schafe unter den Fetten gelten die Transfettsäuren. Dabei handelt es sich um eine bestimmte Form ungesättigter Fettsäuren, die vor allem in frittiertem Fett und industriell hergestellter Nahrung vorkommen. Sie fördern den LDL-Cholesterin und dadurch Herzerkrankungen.

gewinnen fängt im Kopf an“, sagt sie. Es gebe im Alltag, im Sport und im Beruf immer wieder Situationen die einen herausfordern und bei denen man denkt „Das schaffe ich nicht“. „Diese Momente und Gedanken sind normal und die hat jeder von uns“, weiß Linda Bernhardt. Wichtig sei, dass sie nicht bleiben.

Effektives Handeln

Beim mentalen Training geht es zum effektiven Handeln. Linda Bernhardt verwendet dabei verschiedene mentale Techniken. Eine ist zum Beispiel das „Anker setzen“: „Wähle dir eine Stelle am Körper, die du immer sehen oder berühren kannst. Diese Stelle soll dich an deine Ziele erinnern, dir in Erinnerung rufen warum du etwas tust. Und immer, wenn du ins Zweifeln gerätst, schaust oder berührst du die Stelle und machst weiter. Wie alles, ist es mit Übung verbunden. Aber – es funktioniert.“

Trainieren im Kollegenkreis

Genau solche Techniken werden von Linda Bernhardt beim Personal Training und auch beim Firmentraining beigebracht, umgesetzt und geübt. „Denn es geht im Training nicht nur um den sportlichen Erfolg, sondern auch um Selbstvertrauen und innere

Stärke“, erklärt sie. Gemeinsames Training verbindet über Kulturen, Geschlechter und Hierarchieebenen hinweg. Ein Grund, warum auch Firmen sie gern als Trainerin buchen. Und: Regelmäßiges Training führt zu einer hohen mentalen Fitness, fördert Durchsetzungsvermögen und Kreativität und stabilisiert die Gesundheit. Das Ergebnis: weniger Krankheitstage und eine bessere Teamarbeit. „Das sind nur wenige der vielen Vorteile vom Sport mit Kollegen und Mitarbeitern“, erklärt Linda Bernhardt. Für das Firmentraining kommt sie direkt in den Betrieb und bietet dort ein 60- bis 90-minütiges Training an.

„Die Übungen sind schweißtreibend und kräftigen den ganzen Körper“, erklärt sie. Darum sind bei Linda Bernhardt – egal ob beim Personal Training oder beim Firmentraining – ein sorgfältiges Aufwärmen sowie ein Fragebogen über den gesundheitlichen Zustand und das individuelle Fitnesslevel immer Voraussetzung. So kann die Trainingsexpertin die Trainingseinheit bewusst und erfolgsversprechend gestalten. „Das Wichtigste ist, dass alle gemeinsam Spaß haben“, sagt sie. Der Erfolg kommt dann fast von allein.

TEXT: JUTTA WACHSMUTH

FOTOS: XXXX / NH



Zur Person:

Linda Bernhardt (xx) ist leidenschaftliche Personal Trainerin. In Kassel macht sie nicht nur Einzelpersonen, sondern auch ganze Firmentteams fit. Neben ihrer Arbeit macht sie selbst fast täglich Sport. Hinter ihrem Erfolg steckt harte und ehrliche Arbeit. Für Linda ist jeder Kunde etwas Besonderes, keine Zahl die es abzarbeiten gilt. Deswegen fährt sie zu jedem Termin hin. Die Bachelorabsolventin mit verschiedensten Zusatzqualifikationen lebt und liebt ihren Job.

Linda Bernhardt

Bodytraining

Telefon: 01 77 / 654 15 32

E-Mail: info@pt-bodytraining.de

Internet: www.pt-bodytraining.de