

Keine Scheu vor Trainingsplanung

Denn so macht Sport mehr Freude und ist gesünder

Geht es um das Thema individuelle Trainingsplanung, fühlen sich Sporteinsteiger nur selten angesprochen. Vorurteile – wie Trainingsplanung sei ausschließlich etwas für Profisportler – halten sich hartnäckig und verhindern, dass gerade Hobbysportler und Sportanfänger von den großen Vorteilen für ihren persönlichen Start in ein sportaktives Leben profitieren können.

Faktum ist: Ein individueller Trainingsplan, sprich ein zum Beispiel wöchentlicher, schriftlicher Plan, der verschiedene Sporteinheiten in unterschiedlichen Intensitäten inklusive Erklärung umfasst und vom Profi erstellt wurde, ist keineswegs nur für erfahrene Athleten zur Leistungssteigerung von Nutzen. Von standardisierten Trainingsplänen, die persönliche Voraussetzungen und Umstände gar nicht



Bernd Heidegger

berücksichtigen können, sowie von Tipps, oftmals Halbweisheiten aus dem Internet, ist Hobbysportlern absolut abzuraten.

Ausgewogener Plan

Die physischen Schäden, die hier in Eigenregie verursacht werden können, überschatten oftmals die Freude an der Bewegung. Beispielsweise einseitiges oder von Anfang an zu intensives Training kann von harmloser Überanstrengung, über langwierige und schmerzhaft, chronische Überbelastungen bis hin zu irreversiblen Schäden verursachen.

Der passive Bewegungsapparat, sprich Bänder, Sehnen und Gelenke, muss langsam an die neue Belastung gewöhnt werden, um Verletzungen und bleibenden, körperlichen Schäden vorzubeugen und somit die Basis für gesunden Sport und die Freude an der Bewegung bis ins hohe Alter zu legen.

Individuell gut beraten

Besonders Sporteinsteiger können ungemein von individueller, professioneller Betreuung profitieren. Professionelle Trainingsplanung geht auf die individuellen Voraussetzungen der Personen ein und holt jeden Sportler auf seinem persönlichen physischen und psychischen Level ab. Unabhängig davon warum der Start in ein sportlicheres Leben gewünscht wird, sei es aus eigenem Antrieb, seinem Körper

etwas Gutes zu tun oder auch medizinisch indiziert, individuelle Trainingsplanung unterstützt durch stetigen Kontakt und Feedback von einem Sportwissenschaftler die Motivation, und bewahrt vor allem unerfahrene Sportler vor Gefahren wie Überlastungen. Jede/r professionelle Trainer/in steht Interessenten gerne im Rahmen eines Erst- bzw. Kennenlerngesprächs für Fragen rund um die Trainingsplanung zur Verfügung. Daher gilt, keine Scheu vor individueller Trainingsplanung!

Info

Bernd Heidegger

Bakk.rer.nat., Sportwissenschaftler, Coach, Mitglied der Berufsgruppe Lebensberatung,
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung