

Medienmitteilung

Trainingsziele 2014: Was tun, damit nicht der innere Schweinehund das Kommando übernimmt?

Zürich-Oerlikon, 14. Januar 2014. Die Vorsätze sind gefasst, die Trainingsziele gesteckt. Doch wie schafft man es, dass im neuen Jahr nicht wieder der innere Schweinehund das Kommando übernimmt? Marco von Münchhausen, Autor des Buchs «So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund», liefert auf Anfrage von Exersuisse, dem schweizweit führenden Anbieter von gesundem Krafttraining, praktische Tipps für ein erfolgreiches Trainingsjahr.

«Verjagen Sie den inneren Schweinehund mit einem Muskelkater». Mit diesem Spruch wirbt Exersuisse, der führende Anbieter von gesundem Krafttraining, derzeit auf Plakaten. Doch wie schafft man es, den inneren Trainings-Schweinehund langfristig zu zähmen? Marco von Münchhausen, Persönlichkeitscoach und Buchautor, kennt die Tipps. Auf Anfrage von Exersuisse erklärt er: «Die Anfangsphase ist immer am kritischsten. Stellen Sie sich eine Lokomotive vor, die im Bahnhof steht. Will man diese anschieben, kostet es viel Energie. Ist sie aber in Fahrt, sinkt der Aufwand.» Ähnlich verhalte es sich mit dem Menschen. Beim Trainingsstart frage man sich, warum man diese «Qualen» auf sich nehme – und der innere Schweinehund belle besonders laut. «Sobald wir aber erfahren, wie gross der Profit ist, den wir durch die Bewegung erhalten, treibt uns der Körper von alleine an. Und der innere Schweinehund wird immer leiser.»

Tipps für den Start: keine Ausnahmen

Um unser Nervensystem an die belohnenden Effekte der Bewegung zu gewöhnen, braucht es je nach Häufigkeit des Trainings rund sechs bis acht Wochen. Drei Tipps helfen gemäss von Münchhausen in Fahrt zu kommen. Erstens müsse das Training bei der Wochenplanung absolute Vorfahrt haben. Post-its oder Benachrichtigungen via Mobilephone seien eine gute Massnahme, um die Trainingswilligen an die geplanten Einheiten zu erinnern. Zweitens empfiehlt er, klein anzufangen und sich realistische Ziele zu setzen. Und drittens seien Ausnahmen in der Anfangszeit ein Tabu. Ansonsten komme der Schweinehund-Dreisatz zum Zug: ausfallen lassen, schleifen lassen, sein lassen. Bei Exersuisse wird den Kundinnen und Kunden der Anfang durch begleitete Trainings erleichtert. Bei diesen Terminen gehört die Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms ebenso dazu wie die sorgfältige, schrittweise Trainingseinführung an den Geräten. Damit steht einem erfolgreichen Trainingsjahr nichts mehr im Weg.

Über Exersuisse

Exersuisse ist der führende Anbieter für gesundes Krafttraining in der Schweiz. Das Unternehmen betreibt Trainings Center in 18 Schweizer Städten in der Deutsch- und Westschweiz: Basel, Bern, Biel, Fribourg, Genf, Horgen, Lausanne, Luzern, Schaffhausen, Schlieren, Solothurn, St.Gallen, Thun, Winterthur, Zug, Zürich-Oerlikon, Zürich-Steinwiesplatz und Zürich-City und beschäftigt derzeit rund 180 Mitarbeitende. Exersuisse wurde 2011 von der Jost Thoma Holding AG gegründet, welche davor während 30 Jahren alle Kieser Training Standorte der Schweiz als Franchising betrieben hat.

Kontakt Medienstelle Exersuisse

Julia Dieziger, Kommunikation & PR

Telefon: +41 (0) 41 729 49 80

E-Mail: media@exersuisse.ch