

Muskulatur braucht Motivation

Fünf Tipps für den Start in ein kraftvolles Leben

Köln, Juni 2018. Für alles, was der Körper leisten will, braucht er sie: starke Muskeln. Ein regelmäßiges gesundheitsorientiertes Krafttraining, wie Kieser Training es anbietet, stärkt die Muskeln und setzt so den Grundstein für mehr Kraft, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Soweit die Theorie. Aber was, wenn Theorie und Praxis nicht zusammenpassen? Oft fassen wir zwar den festen Vorsatz, den Körper zu kräftigen, finden aber den Start in das Training nicht. Die folgenden Tipps können helfen, die richtige Motivation aufzubauen:

1. Die Kraft der Gedanken

Nicht nur die Muskeln, sondern auch das Gehirn muss trainiert werden! Denn oft reicht schon ein kurzer negativer Gedanke aus, um das Ziel aus den Augen zu verlieren. Solchen negativen Überlegungen sind wir aber nicht hilflos ausgeliefert: Schalten wir von negativen auf positive Gedanken um, wird aus "Ich bin viel zu kaputt, um mich noch auf den Weg ins Studio zu machen" ganz schnell der Gedanke: „Nachdem ich mich beim Training verausgabt habe, fühle ich mich kraftvoll und energiegeladent!“

2. Immer mit der Ruhe!

Setzen Sie sich konkrete und vor allem realistische Ziele. Denn nichts wirkt demotivierender, als ein unerreichbares Ziel. Viel motivierender ist das Erreichen eines Etappenziels – auch wenn es etwas kleiner ausfällt.

3. Bündnisse schmieden

Suchen Sie sich einen Trainingspartner, der das gleiche Ziel hat – Krafttraining für die eigene Gesundheit! Sollte sich niemand im näheren Umfeld finden, können Sie auch einen Freund fragen, ob dieser Ihnen regelmäßig „Kontrollfragen“ stellt, wie beispielsweise „Wie oft warst du letzte Woche beim Training?“, oder der Sie dazu auffordert, zum Training zu gehen. So liegt die Kontrolle nicht nur in Ihrer eigenen Hand.

4. Trainingsplanung

Tragen Sie das Training als festen Termin in Ihrem Kalender ein – sonst geht es im Alltag unter. Zwei Mal wöchentlich 30 Minuten Krafttraining und Ihr Körper wird es Ihnen in kürzester Zeit danken.

5. Das Tüpfelchen auf dem „I“

Gerade beim Trainingsstart sind Belohnungen hilfreich. Zum Beispiel neue Trainingskleidung, in der man sich gut fühlt. Belohnungen machen Freude und helfen, sich beim nächsten Mal wieder zu motivieren. Irgendwann wird die innere Motivation so groß sein, dass Reize von außen nicht mehr nötig sind.

Über Kieser Training

Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau Probleme des alters- und inaktivitätsbedingten Muskelschwunds zu lösen und damit den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet. Seit 2017 durch den Miteigentümer und CEO Michael Antonopoulos geführt, gilt das Unternehmen weltweit als internationaler Standard im gesundheitsorientierten Krafttraining. Derzeit gibt es über 150 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

Medienkontakt Kieser Training D-A-CH

Tania Schneider, PR Managerin
Kieser Training GmbH
Schanzenstraße 39/D15
51063 Köln
Tel +49 (0)221 206 51 245
tania.schneider@kieser-training.com

Medienkontakt Agentur

ABC HEALTHCARE GmbH & Co. KG – VIVACTIS Group
Kristin Brosch | Hüttenstraße 30 | 40215 Düsseldorf
Tel +49 (0)211 – 30 15 35 13 | Fax +49 (0)211 – 30 15 35 29
k.brosch@abc-healthcare.de