

Realistische Ergebnisse

Du möchtest natürlich schnell Erfolge sehen, wenn du mit regelmässigem Training startest. Leider geht es aber nicht so schnell bis Du Erfolge siehst. Du bist dann frustriert, demotiviert und im schlimmsten Fall gibst du sogar auf. Denk aber daran wenn du heute aufgibst, wirst du nie wissen, ob du es morgen geschafft hättest. Hier neben ich Dir einige Faktoren, die du beachten solltest, damit du nicht in ein Motivationsloch fällst und deinen Weg weiter zu deinem Ziel gehen kannst. Denn der Weg ist das Ziel, die Ziellinie ist nur der Startschuss für eine neue Herausforderung.

**WENN DU HEUTE AUFGIBST,
WIRST DU NIE WISSEN, OB DU
ES MORGEN GESCHAFFT HÄTTEST**



Was gibt es zu beachten?

Die Ergebnisse hängen vom jeweiligen Ziel ab und jeder Körper reagiert anders. Einige sehen schon nach ein paar Wochen Veränderungen andere erst nach ein paar Monaten. Es kommt auf folgende Faktoren an.

Ausgangssituation

Personen, deren Körper regelmässiges Training nicht gewohnt ist sehen schneller Erfolge als Personen die schon länger trainieren. Der trainingsgewohnte Körper hat sich schon daran gewöhnt hat und benötigt somit eine grössere Veränderung um einen neuen Reiz zu setzen. Das gleiche gilt auch bei übergewichtigen Menschen gegenüber Normalgewichtigen, da diese mehr Masse bewegen müssen benötigen sie mehr Energie und verbrennen somit mehr Kalorien beim gleichen Workout wie die Normalgewichtigen.

Regelmässigkeit und Intensität

Je regelmässiger dein Training um so grösser ist dein Erfolg. Bevor du die Intensität deines Trainings erhöhst steigere deinen Trainingsumfang. Wenn du genügend Erfahrung hast ist es wichtig, dass du deine Intensität steigertest indem du anfängst dich maximal aus zu belasten.

Unterschiedliche Wahrnehmung

Lass dir Zeit beim Abnehmen sowie auch für den Muskelaufbau, denn dein Körper braucht Zeit sich an die Veränderung zu gewöhnen. Abnehmen kann manchmal schnell gehen wenn du die Zahl auf der Waage betrachtest aber dies ist am Anfang oftmals Wasser das du verlierst. Der Muskelaufbau dauert meistens länger. Da Da musst du minimum 1 Monat für die ersten kleinen Veränderung Geduld haben. Dabei ist nicht zu vergessen, dass hier oft die Zahl auf der Waage trügt, denn Muskeln sind immer schwerer als Fett. Bei beiden Fällen ist stets ein gesundes Tempo entscheidend damit es andauernd ist.

Genetik und Geschlecht

Es gibt Personen die eine gute Veranlagung haben und schlank oder muskulös aussehen ohne, dass sie trainieren. Darauf hat man leider keinen Einfluss aber man kann immer etwas dagegen tun und seine eigene Bestleistung erarbeiten. Deshalb miss und vergleiche deine Erfolge niemals mit andern. Es ist gut ein Vorbild zu haben aber du wirst nie genau das Gleiche erreichen, weil du anders bist und einzigartig in deiner Art und Weise. Beim Geschlecht ist es nun mal so dass Männer schneller Muskeln aufbauen und Fett abbauen als Frauen. Denn diese haben einen höheren Testosteronspiegel der für den Muskelaufbau benötigt wird und Sie verfügen auch über einen höheren Grundumsatz, so dass sie mehr Kalorien verbrennen. Der Körper einer Frau reagiert zwar genauso schnell auf Sport und Training, aber nicht so intensiv wie der eines Mannes. Der Muskelaufbau beträgt beim Mann im Schnitt ca. 700g - 1kg pro Monat, bei den Frauen ca. 300 - 500g Muskelmasse.

Richtige Ernährung maximiert den Erfolg

Dies ist der wichtigste Erfolgsfaktor, denn dieser macht ca. 80% deines Erfolges aus. Deshalb ist eine gesunde, ausgewogene und gezielte Ernährung besonders wichtig um das Maximum aus deinem Training zu holen. Durch diese Unterstützung kommst du schneller und effektiver an dein Ziel.

Regeneration ein weiterer Faktor

Der Körper benötigt die Zeit und Erholung nach jeder Trainingseinheit um sich zu regenerieren, denn in diesem Moment baut er die neuen Muskeln auf. Deshalb solltest du ganz besonders auf genügend sowie qualitativen Schlaf achten, deine Trainingspausen einhalten, genügend Strichten und deinen Stress abbauen. Denn wenn der Körper nicht genügend Regeneration hat kann er sich nicht weiterentwickeln.

Körpergefühl und langfristiges Denken sind besonders wichtig

Versuche dich mehr auf dein Körpergefühl, deine positive Einstellung, auf deine Workouts und deine körperliche Fitness zu konzentrieren anstatt dich immer auf dein Spiegelbild zu fixieren, denn so reduzierst du deine Erfolgserlebnisse und verlierst deine Motivation und dies führt nur zu Enttäuschungen.

Es geht hier nicht um eine Schnelllösung sondern um einen langfristigen und anhaltenden Erfolg, deshalb sei geduldig mit dir selbst. Dein Körper braucht seine Zeit, wenn er soweit ist wirst du die Erfolge sehen und dies dann auch in kürzeren Abständen. Du hast nun drei Möglichkeiten: Aufgeben, Nachgeben oder alles geben!

Melanie Marty – Personal- und Ernährungscoach
www.melaniemarty.ch

