

Früher toll, heute noch prima

Sportprogramm: Gut informiert und doch verunsichert – Kopf ausschalten und anfangen



»Jeder Zaun, jeder Baum ist ein Übungsgerät«, sagt Personal Trainerin Vera Sebold.

Foto: privat

Wie finde ich den Sport, den ich wirklich gerne mache? Wenn gar nichts zu passen scheint, geht Vera Sebold mit ihren Kunden zurück an den Anfang. »Was Ihnen in der Kindheit gut gefallen hat, macht oft auch heute noch Spaß«, sagt die Personal Trainerin aus Aschaffenburg. »Wenn die Leute dahin zurückfinden, ist der Rest ein Selbstläufer.«
Rennen und Fahrrad fahren, klettern, Ballspiele,

Turnen, schwimmen: Fast jedes Kind macht irgendeine Sportart gern, und fast jedes Kind probiert ohne Federlebens aus, was am schönsten ist.

Die Freude am Sport geht nicht verloren, sie wird nur manchmal vergessen. Und zum Ausprobieren können sich Erwachsene nicht immer aufrufen, Verpflichtungen in Familie und Beruf stehen dem Training im Weg. »Der echte Wille zur Veränderung fehlt leider oft«, sagt Vera Sebold dazu. Und: »Viele können nicht mehr alles machen, weil sie gesundheitliche Probleme haben.«

Die Personal Trainerin rät, den Kopf freizumachen und nicht zu viel über den Sport nachzudenken, sondern einfach damit anzufangen. Sie werde oft gefragt, ob die beste Trai-

ningszeit morgens oder abends vor dem Schlafengehen sei, wie lange man am besten trainieren solle, wie es mit der Ernährung stehe. Vor dem Sport keine Kohlenhydrate? Oder nicht danach? »Viele sind gut informiert, wissen aber nicht mehr, was richtig ist«, sagt Vera Sebold. »Der

Trainer muss heute ein Wegweiser durch den Dschungel sein.«

Dann gilt es, die Euphorie der ersten Stunden aufrechtzuer-

halten. Die Personal Trainerin beobachtet oft einen Motivationsknick, wenn Sportwillige realisieren, »dass die eigentliche Arbeit bei einem selbst bleibt, die Anstrengung, das Schwitzen«.

Sich bewusst zu machen, dass diese Hürde in der ersten Zeit ganz normal ist, dass Vernunft und Widerwille im inneren Konflikt stehen und sich neues Verhalten anzueignen bedeutet, alte Gewohnheiten aufzugeben, hält sie für entscheidend für den weiteren Trainingserfolg. Der werde sich einstellen, wenn man erste Erfolgserlebnisse sehe, »wenn der Körper wieder besser spürbar, Stress abgebaut wird.« Dann lässt sich auch die Leistungsfähigkeit steigern – und das macht Spaß.

Susanne von Mach

» Was in der Kindheit gut gefallen hat, macht oft auch heute noch Spaß! «

Vera Sebold, Personal Trainerin aus Aschaffenburg

DIE UNABHÄNGIGE TAGESZEITUNG AM MAIN • AUSGABE FÜR ASCHAFFENBURG UND UMGEBUNG

Main Echo

JAHRGANG 2014 / NR. 81

Gerhard Schröder:
Der Agenda-Kanzler wird 70 S.3

MONTAG, 7. APRIL 2014

Formel 1: Hamilton siegt
in Bahrain vor Rosberg S.7

