

Durch Sport gesund und fit bleiben

13.08.2014, 19:26 | Sport

Pressemitteilung von: *Personal Trainer Köln*

Sport ist eine der besten Möglichkeiten sich gesund und fit zu halten. Hierzu existieren unzählige Studien, die den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem physischen und psychischen Wohlbefinden untermauern. Daher ist es umso mehr verwunderlich, dass immer weniger Personen den Empfehlungen der Ärzte und Gesundheitsorganisationen nach kommen.

Schaut man sich in Deutschland um, so lässt sich ein beunruhigender Trend erkennen. Nicht nur dass die Gesellschaft im Zuge des demografischen Wandels immer älter wird, sie wird auch immer dicker. Beide Phänomene wirken sich direkt auf den Gesundheitszustand aus, wobei das Altern hingegen ein natürlicher Prozess ist. Aktuell, so belegen Untersuchungen, ist jeder zweite in Deutschland übergewichtig und jeder dritte sogar krankhaft übergewichtig. Die damit verbundenen Einschränkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen wie auch die Kosten für die Gesellschaft sind enorm. Laut einer Erhebung der Techniker Krankenkasse aus dem letzten Jahr wird sich der Trend noch verstärken, denn immer weniger Menschen können sich zum Sport aufraffen. Aber auch in anderen modernen Gesellschaften sieht es nicht besser aus. Das American College of Sports Medicine empfiehlt zur Gewichtsreduktion eine moderate körperliche Aktivität von wenigstens 60 Minuten an 5 Tagen in der Woche und zum Erhalt des Gewichtes 30 Minuten Sport. Lediglich ein Fünftel der Betroffenen kommt dieser Empfehlung nach.

Das Problem liegt weniger in dem Wissen um die Vorteile von Sport und die Nachteile körperlicher Inaktivität. Eher sind emotionale Beweggründe entscheidend, wie Personen zum Sport bewegen oder sie davon abhalten. Die Sportpsychologie befasst sich mit dem Thema seit mehr als 40 Jahren und steht doch am Anfang. Allerdings gibt es Anzeichen, dass eine zu hohe Intensität vorgeschrieben durch einen Übungsleiter oder Trainer eher eine Abneigung gegen Fitness Training bewirkt. Daher ist die durchschnittliche Drop Out Rate vieler Sportprogramme Weltweit etwa um 50%. Es muss also ein Umdenken erfolgen, weg von der Aufklärung mit guten Argumenten hin zu einer Umstrukturierung der Fitness Programme. Besonders positiv auf die Mitarbeit haben sich moderate Intensitäten erwiesen, welche von den Betroffenen selbst gewählt werden konnten und als angenehm empfunden wurden. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist das Feedback, dass Menschen erfahren. So kann positive Ermutigung die Motivation steigern und helfen, die Ziele zu erreichen. Diese sollten wiederum realistisch gesteckt werden, denn bei Verfehlung kommt es gerade bei Übergewichtigen, welche eben nicht mehr so leistungsfähig sind, zu Frustration. Ein letzter Punkt ist die Verbindlichkeit. Wenn feste Zeiten und Meetings eingeplant werden, dann ist es wahrscheinlicher, dass die Person eine solche soziale Verpflichtung nicht absagt. Auch wenn ein Trainer dabei ist arbeiten viele Personen besser und effektiver in speziellen Programmen.

Studien haben nicht nur gezeigt, dass die Motivation für Sport eher aus emotionellen als aus rationalen Aspekten besteht. Vor allem die individuelle Reaktion auf verschiedenste Reize wird immer wieder hervorgehoben. Daher sollten Sportprogramme immer in möglichst kleinen Gruppen erfolgen, am besten im Einzeltraining. Dass diese Variante nicht immer aus wirtschaftlichen Gründen die geeignetste ist steht der besonderen Effektivität gegenüber. Hier muss genau abgewogen werden, wie viel Wertigkeit die eigene Gesundheit hat.

Portrait

Über Personal Trainer Köln:

Jeder Mensch ist eine individuelle Persönlichkeit mit verschiedener Historie, unterschiedlichsten Fähigkeiten und

Fertigkeiten, Zielen aber auch Problemen. Daher sind individuelle Gesundheitskonzepte der einzig logische und passende Ansatz, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und zu steigern.

Personal Trainer Köln gehört zum Personal Trainer Netzwerk Your Personal Trainer und bildet einen Zusammenschluss verschiedener Einzelpersonen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Aufgaben. Das Netzwerk ist spezialisiert auf individuelle Gesundheitsleistungen und operiert deutschlandweit. In Köln sind aktuell (Stand Q12, 2014) 6 Personal Trainer mit verschiedenen Spezialgebieten tätig. In Kooperation mit Medizinerinnen und Ökotrophologen wird versucht alle Aspekte für Gesundheit und Wohlbefinden zu vereinen.

Weitere Informationen:

Olliver Beck

Telefon 0800 / 897 22 55

eMail: Beck@koelnpersonaltrainer.de

Web: <http://www.koelnpersonaltrainer.de/>

News-ID: 810831 • Views: 161 (Stand: 04.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/810831/Durch-Sport-gesund-und-fit-bleiben.html>