

ORTHO Training

Wir stärken Ihnen den Rücken

Mentale Aspekte

des MedX – Trainings

Sind mentale Aspekte im Zusammenhang mit medizinischer Kräftigung wichtig?

Ein aufmerksamer Beobachter sieht beim Besuch mancher Trainingszentren gelegentlich Trainingsteilnehmer, die mit ihren Gedanken überall sind, nur nicht bei dem gerade stattfindenden Training. Entsprechend unkonzentriert wirkt das Training, die regelmäßige Atmung wird vernachlässigt, die Bewegungsgeschwindigkeit ist häufig zu schnell. Die Übung wird vor Erreichen des muskulären Erschöpfungszustandes abgebrochen, sodass die letzten entscheidenden Wiederholungen zur Neurekrutierung der Muskelfasern nicht stattfinden.

Offensichtlich setzt das Erarbeiten der muskulären Erschöpfung einen hochpräsenten Geist voraus. Aus diesem Grund wird im ORTHO Training bewusst auf ablenkende Bilder, Musik etc. verzichtet. Stattdessen steht die Anleitung und Kontrolle der exakten Durchführung der jeweiligen Übung im Vordergrund.

Doch durch das Beachten einiger Hinweise können Sie selbst Ihr Training noch effektiver und erfolgreicher gestalten:

Einstimmung auf das Training

Beginnen Sie bei Aufnahme des Trainings nicht direkt mit den Übungen, sondern beschäftigen Sie sich einige Minuten gedanklich mit dem bevorstehenden Training, um den mentalen Umzug vom Alltag in den Trainingsbereich zu vollziehen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der gedanklichen Einstimmung, die je nach persönlicher Neigung genutzt werden können. Gut anwendbar ist z.B. die Atem – Visualisierungsmethode. Schließen Sie kurz die Augen, konzentrieren sich auf eine ruhige, aber tiefe Atmung und

ORTHO Training

Wir stärken Ihnen den Rücken

visualisieren vor Ihrem geistigen Auge einige positive Momente, vorzugsweise aus Ihrem Leben, da selbsterlebte Bilder am wirksamsten sind.

Legen Sie einen Trainingsschwerpunkt fest

Unmittelbar vor Trainingsbeginn ist es ratsam, sich kurz bewusst zu machen, worauf die heutigen Trainingsschwerpunkte gelegt werden sollen z.B. „Ich führe heute alle die Übungen besonders sorgfältig durch, die beim letzten Training nicht optimal gelungen waren.

Eine kleine Auswahl weiterer Trainingsvorsätze finden Sie nachfolgend:

1. Heute versuche ich alle Übungen bewusst langsam durchzuführen, eher langsamer als schneller.
2. Heute richte ich meine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die gerade trainierte Muskulatur. Ich vermeide konsequent Ausweichbewegungen und stelle sozusagen eine direkte Verbindung zwischen Kopf und trainierter Muskulatur her.
3. Heute bin ich körperlich und geistig so belastbar, dass ich bei einigen Übungen den Widerstand erhöhen kann.
4. Heute richte ich meine ganze Energie von der ersten bis zur letzten Übung auf das Training und konzentriere mich gedanklich nur auf die Übung, die ich gerade durchführe.

Nach dem Training

Schaffen Sie sich Rahmenbedingungen für die Zeit unmittelbar nach dem Training. Klopfen Sie sich selbst auf die Schulter und belohnen Sie sich, wenn Sie ein Zwischenziel erreicht oder ein Training optimal absolviert haben. Machen Sie sich immer wieder klar, warum Sie ein regelmäßiges Training durchführen und beglückwünschen Sie sich zu Ihrer Willensstärke, um die Sie andere beneiden.

ORTHO Training

Wir stärken Ihnen den Rücken

Zeit

Meist haben wir für alles Zeit – nur nicht für uns selbst!

Beruf, Ausbildung, Prüfungen, Familie, Hobbies und Kollegen beanspruchen unsere Zeit. Es scheint dabei ein weit verbreiteter Irrglaube zu sein, bei zunehmendem Zeitmangel, Zeit in erster Linie bei sich einsparen zu können. Im Resultat wird man auf Dauer jedoch oft reizbar und unausgeglichen. Nehmen Sie sich also regelmäßig Zeit für sich, um aktiv neue Kraft und Energie zu tanken, denn es gilt:

Wer keine Zeit hat, seinen Körper zu trainieren, muss früher oder später Zeit haben, krank zu sein (Jens P. Müller, Hygienische Winke, 1907).