

TRAINIEREN OHNE SCHUMMELN

„Beine beugen. Bauch anspannen. Versuch, meine Hände wegzudrücken. Atmen nicht vergessen und ganz wichtig: lächeln“, weist mich Tobias Methmann an. Letzteres fällt mir ehrlich gesagt aufgrund der ersten Ansagen etwas schwer. Aber nach 60 Sekunden auf der PowerPlate ist auch diese Übung geschafft. Langsam merke ich, dass die vibrierenden Platten, die ich seit einem einsamen Selbstversuch im Fitnessstudio links liegen gelassen hatte, ziemlich effektiv sein können – dank professioneller Anleitung. Denn bei Sportmediziner Tobias Methmann habe ich mein erstes Personal Training gebucht und damit jemanden gefunden, der mich bei meinem Training korrigiert, kontrolliert und motiviert. Schummeln beim Trainieren? Unmöglich. „Dadurch passiert aber auch das mit seinem Körper, was man sich vorgenommen hat“, weiß Tobias Methmann. „Menschen sind faul. Ich selbst bin da nicht anders. Deshalb nehme ich die Leute an die Hand und helfe ihnen, ihren inneren Schweinehund zu überwinden.“

Trotzdem passt er das medizinisch versierte Training immer an die Tagesform und die Bedürfnisse des Trainierenden an. Auch wenn einem aufgrund des stressigen Jobs nur wenig Zeit pro Woche bleibt, ist effektives Training möglich. Mit realistischen und gesunden Zielen geht es in kleinen Schritten zum Erfolg. Ob in

witc-
Redakteurin
Jennifer Meyer
setzt auf die
Unterstützung
von Personal
Trainer Tobias
Methmann.



den Räumen des Physioteams in Winterhude oder zu Hause, im Volkspark oder lieber in der Schwimmhalle: Wo und wann gesportelt wird, entscheidet der Klient.

„Personal Training heißt aber nicht nur, dass ich jemanden habe, der mit mir trainiert“, stellt Tobias Methmann klar. „Es bedeutet, dass mich jemand in möglichst kurzer Zeit auf effektive und motivierende Weise dorthin bringt, wo ich hin will.“ Das spüre ich bereits nach dem ersten Training. Und dank der Sportglücksgefühle fällt mir das Lächeln am Ende doch ganz leicht.



www.fitcare-professional-training.de
www.facebook.com/fitcare

 **fitCARE**
professional fitness training