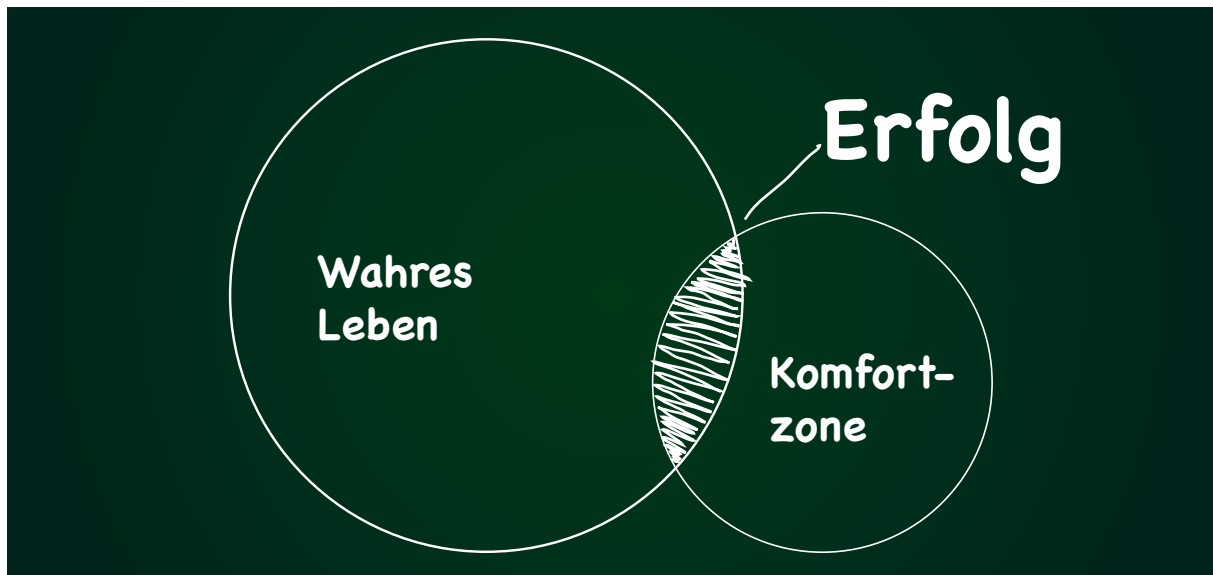


Ausbruch aus der KOMFORTZONE



TEXT: PETER LOPAR

Es gibt einen Bereich, in dem sich jeder Mensch wohlfühlt. In dem es schön warm ist, keinen Widerspruch und keine Zurückweisung gibt und man nicht verletzt werden kann. Dieser Bereich bedeutet Stillstand, Stagnation, weder inneres noch äußeres Wachstum. Der wissenschaftliche Terminus hierfür – die KOMFORTZONE. Um aber inneres wie auch äußeres Wachstum zu generieren sind wir gezwungen diese Zone, die so viel Komfort verheißt, zu verlassen. Das berühmte „über den Tellerrand blicken“. Aber die Angst, sicheres Terrain zu verlassen, hindert die meisten Menschen sich weiterzuentwickeln und womöglich etwas „Größeres“ zu erreichen. Jeder kennt das: Gerade zum Jahreswechsel sind viele von uns motiviert Veränderun-

gen vorzunehmen. 10 Kilo abzunehmen, das Rauchen aufzugeben, eine Fremdsprache zu lernen oder sich beruflich zu verändern. Letztendlich sind aber so viele Ziele gleichzeitig ein „Elefantenplan“. Ein erster Schritt wäre sich tagtäglich ein kleines Ziel zu setzen. Ein kleiner Schritt auf unsicherem Untergrund, um darauf wachsen zu können. Aber selbst so kleine Schritte gehören konkret geplant und konsequent durchgezogen, in dem man den geplanten Schritt jeden Tag vorab in seinen Terminplaner einträgt. Ein Beispiel hierfür wäre vormittags 50 Liegestütze zu machen. Selbst wenn dafür zehn Fünferschritte notwendig wären. Oder den ungeliebten Nachbar grüßen, obwohl der selbst nie den Mund aufbringt. Vielleicht den Kunden anzurufen, vor dem man widersinniger Weise so großen Respekt hat, um womöglich das große Geschäft an Land zu ziehen. Wenn wir nur einen Monat lang solche kleinen Schritte aus unse-

rer Komfortzone unternehmen, ist die logische Folge daraus die erweiterte Komfortzone – also Wachstum. Wenn wir das konsequent machen, ist konstantes Wachstum garantiert. Gerade in unserem bslim Personal Training Studio beobachten wir immer wieder die Angst unserer Kunden vor dem schwereren Gewicht – der nächsten Hürde. durch die Trainer gelingt es jedoch, die Sportler zum nächsten Schritt zu bewegen. Und was geschieht nun? – Er wächst (im wahrsten Sinne des Wortes). Wir müssen bereit sein, uns unseren Ängsten zu stellen, denn das ist der einzige Weg diese auch zu besiegen. Wenn du dich heute aufraffst, um etwas zu erledigen, dass dir ein wenig Bauchweh bereitet und das jeden Tag weiter verfolgst, wirst du beim Erscheinen der nächsten Ausgabe der Fitnessnews schon das eine oder andere Aufregende erlebt haben. Du wirst feststellen, dass viele deiner Ängste unbegründet waren.



mynewbodyclub

Training – Ernährung – Motivation

Als leidenschaftlicher Sportler und Personal Trainer beschäftigt sich Peter Lopar seit nunmehr fast 30 Jahren mit jeglicher Art von sportlichem Training, Ernährung und auch Persönlichkeitsentwicklung. „Nach zahlreichen Recherchen im Internet war ich wie vor den Kopf gestoßen, welch banale Trainingspläne hier für teures Geld angeboten werden“, so Lopar. Nach genauerem recherchieren stellte er fest, dass bei den diversen Angeboten weder, für erfolgreiches Training unabdingbare Faktoren, wie metabolische noch mechanische Überlastung, noch auf trainingsrelevante Notwendigkeiten wie Kadenz, Frequenz, Volumen, Amplitude und

dergleichen eingegangen wird. Die Idee zu mynewbodyclub.com war geboren. Mit seinen zwei erfolgreichen Sportlerkolleginnen Jasmine und Lebensgefährtin Nina fing er im Herbst 2015 mit der Ausarbeitung eines in dieser Form so noch nicht angebotenen Konzeptes an. „Unsere Idee war sowohl Training, Ernährung wie auch Motivation als All-In-Konzept zu entwickeln.“ Zu allererst wurde das Buch „Gonna fly now – Lebe deinen Traum“ als Motivationsgrundlage geschrieben. In weiterer Feinstarbeit entwickelte das Team einen Ganzjahres-Trainingsplan, jeweils 6 Wochen Aktivität gefolgt von einer 1-wöchigen Dekonditionierungsphase, um dann das Ganze schluss-

endlich mit einem Ernährungsmodul abzurunden, das durch hinterlegte Formeln für jeden individuell anpassbar ist.“ Um das Ganze natürlich nicht zu kompliziert zu gestalten, haben wir sowohl auf Facebook, Instagram wie auch youtube eigene Channels implementiert, in denen wir immer wieder leicht verständlich auf unsere Trainingsmethoden und auch diverse Mahlzeitenzubereitungen eingehen. Unserer Überzeugung nach haben wir mit mynewbodyclub für Sportler, Abnehmwillige, oder einfach Menschen die sich mehr vom Leben erwarten ein Tool mit Tiefgang entwickelt.
www.mynewbodyclub.com
www.facebook.com/mynewbodyclub