

Einleitungsbericht

Von Moritz Kuttler

Im Internet gibt es zahlreiche Möglichkeiten, nach Trainingsplänen zu recherchieren und sich diese zusammenzustellen. Allerdings findet man noch keine Möglichkeit, einen Trainingsplan individuell für die eigenen Bedürfnisse, mit speziell zugeschnittenen Nahrungsergänzungsmitteln, erstellen zu lassen. Da fast alle Mitglieder der Gruppe im Fitnessstudio oder Verein angemeldet sind und sich mit den Themen Trainingsplan und Ernährung aktiv beschäftigen, fiel die Themenwahl recht einfach.

Mein persönlicher Bezug zu diesem Thema ist besonders eng. Ich arbeite nebenberuflich als Fitnesstrainer in einem Fitnessstudio. Daher kenne ich die Probleme der Trainierenden: Trainerstunden oder Personaltrainings sind teuer und zeitaufwändig. Dazu gibt es zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel. Das Angebot im Internet ist groß, aber uneinsichtig. Die Auswahl und richtige Durchführung der Übungen sollte gelernt sein, andernfalls schadet man sich mit dem eigenen Training. Der Laie hat hierbei fast keine Chance einen, auf seine persönlichen Bedürfnisse, abgestimmten Trainings- und Ernährungsplan zu finden.

Das Ziel kann in zwei Teile untergliedert werden. Zum Einen geht es um die individuelle Erstellung von Trainingsplänen. Die meisten Trainierenden haben unterschiedliche Ziele: die einen wollen ihre allgemeine Fitness verbessern, wobei andere Fett abbauen oder Kraft aufbauen möchten. Um diese Wünsche zu erreichen, ist es wichtig speziell auf die Person einzugehen und einen Trainingsplan zu erstellen, der all ihre Bedürfnisse erfüllt. Zum Anderen ist die Auswahl von individuell zugeschnittenen Nahrungsergänzungsmitteln wichtig. Das Training hat einen Anteil von 30% des Gesamterfolges, während die Ernährung 70% ausmacht. Daher ist das Selektieren von Substanzen, die den Sportler unterstützen, sehr wichtig.

Mit den Prozessen von MyVitality soll die Kombination aus Trainingsplan und Zuordnung der Nahrungsergänzungsmittel so effektiv wie möglich gestaltet werden.