

15. September 2009

Trainings-, Fitness- und Ernährungsberatung bei Peter Trinkler

Die Beratungen bei Peter Trinkler waren ein Volltreffer. Ich (48) treibe seit Jahrzehnten Sport, vorzugsweise Laufsport mit Distanzen bis 20 km, ab und zu Wettkämpfe bis Halbmarathon. Ich trainierte bisher planlos; dann eben, wenn ich Zeit hatte. Die Aussage von Peter Trinkler (beim Treffen 1) im Juni 2009, **dass ich zu viel trainiere**, war für mich absolut erstaunlich. Bis dahin hatte ich eher das Gefühl, zu wenig zu trainieren. Zunehmende Knieprobleme, schlechter werdende Zeiten, weniger Erfolge und Phasen von Müdigkeit, begannen mich mehr und mehr zu irritieren. Nun von jemandem gesagt zu bekommen, dass ich praktisch mein ganzes Leben falsch trainierte hatte, nämlich zu intensiv, zu verbissen und zu einseitig, das musste ich zuerst verdauen. Doch konnte ich schnell den Nutzen und die Vorteile der Tipps von Peter Trinkler erkennen und nachvollziehen. Weniger, (dafür bewusst) ist mehr.

Als erstes riet mir Peter Trinkler, meine Trainingsintensität für mindestens ein halbes Jahr massiv zu reduzieren (Training nicht über Puls 135 pro Minute). Neu in meinem Leben ist Krafttraining. Mit nur wenigen Übungen (2x die Woche) stärke und brauche ich jetzt alle wichtigen Muskelgruppen. Vorbei ist das einseitige Trainieren! Das Krafttraining gibt ein gutes Ganzkörpergefühl. Mir wird bewusst, wie wenig ich bisher für Becken, Bauch und Oberkörper gemacht habe. Dabei sind nur wenige Übungen nötig. Und damit die Muskeln wirklich entspannen, folgen nach den Trainings, ebenfalls neu, noch eine Handvoll Stretching-Übungen. Genau so muss es sein.

Ich schätze die Qualitäten von Peter Trinkler. Seine Trainingshinweise sind kurz und einfach, aber fundiert und präzise. Nicht viele Stunden reden, sondern gleich das wichtige Wissen vermitteln und umsetzen. Nach gut zwei Monaten (neuem) Training haben meine Kniebeschwerden deutlich abgenommen und sind im Alltag (Treppensteigen) nicht mehr zu spüren. Ich glaube daran, meinen Laufsport in nicht allzu ferner Zukunft wieder völlig beschwerdefrei ausüben zu können. Für mich sind die neuen Impulse ein Dazulernen geworden, mit Konsequenzen auch im hektischen, anspruchsvollen Berufsalltag als Bauplaner. Langsamer, weniger, aber wirkungsvoller.

Nach zwei Beratungsnachmittagen und einigen Beratungs- und Info-Mails werde ich jetzt für die nächsten sechs bis sieben Monate die von Peter Trinkler empfohlenen Trainingshinweise und Anleitungen selbständig in der Praxis anwenden. Es geht weiter und bleibt spannend. Im nächsten Frühjahr ist ein weiteres Treffen geplant. Ich freue mich.

Noch etwas. Mir hat seine Aussage „**Ernährung ist genauso wichtig** wie Training“ zu denken gegeben. Also haben wir die Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe genommen. Fakten, die ich auch schon mal gehört, aber wieder vergessen hatte, liegen auf dem Tisch. Sie sind wissenschaftlich belegt und einfach umzusetzen. Kaum zu glauben, dass Nahrungsmittel so viele Auswirkungen haben. Vermehrt das Richtige essen. Ab jetzt halte ich mich daran! Ich werde nicht jünger, aber vielleicht klüger.

Peter Trinkler ist ein Praktiker mit dem ganzen Wissen der neuesten Erkenntnisse zum richtigen Trainieren. Es gab nur wenige Punkte, die Peter Trinkler hervorhob, die ihm wichtig zu sein schienen, aber es waren exakt die Punkte, auf die es ankommt, die mir weiterhalfen und welche mein heutiges neues Körper- und Ernährungsbewusstsein geschaffen haben... ein Bewusstsein, das mir bleibt... für den Rest meines Lebens. Ich danke ihm dafür, für so wenig Geld so viel Entscheidendes für echte Gesundheit bekommen zu haben. Ich bin begeistert!

Josef Mathis
Hirtenhofstrasse 72
CH-6005 Luzern