

News März 2010

Aufgerafft, fertig, los: Motivationstipps fürs Workout

In den Wintermonaten legen die meisten Menschen an Gewicht zu. Die Gründe dafür sind vielfältig: Sie bewegen sich weniger als im Sommer, essen deftiger, knabbern mehr Süßes und Salziges und trinken häufiger Alkohol. Fatal: Viele werden die Pfunde schwer wieder los.

Und wer seinem Hüftgold zu spät zu Leibe rückt, wird keinen durchschlagenden Erfolg erleben. Denn es dauert mindestens vier Wochen, bis ein Fitnesstraining Wirkung zeigt. Dennoch: Ohne Bewegung geht es nicht. Prima geeignet, um nach dem faulen Sofa-Programm des Winters wieder in die Gänge zu kommen, sind Sportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Sie ermöglichen einen langsamen Einstieg und lassen sich individuell steigern, ohne zu überfordern.

Um den gewünschten Fitness-Effekt zu erzielen, sollte man mindestens drei Mal die Woche 20 Minuten laufen, radeln oder seine Bahnen ziehen. „Zusätzlich möglichst viel Bewegung in den Alltag einbauen“, raten Experten: „Öfter mal das Auto stehen lassen, beim Fernsehen auf dem Heimtrainer schwitzen oder Hausarbeit als Trainingseinheit sehen.“ Denn: „Während einer Stunde Hausputz verbrennen Sie über 500 Kalorien“; berichtet die AOK.

Schlankmacher Obst und Gemüse

Rohkosttag: Sie können beliebig viel rohes Gemüse und Salat essen, ohne mächtige Saucen natürlich. Dazu kommen über den Tag verteilt drei Scheiben Knäckebrot und etwas Obst.

Obsttag: 1 1/2 Kilogramm frisches Obst über den Tag verteilt essen. Die Mahlzeiten können mit einem Teelöffel Haferflocken oder Kleie, Zitronensaft oder Zimt verfeinert werden. Wegen ihres hohen Gehalts an Zucker sind nur Trockenfrüchte, Bananen und Dosenobst tabu.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

OLAF KRAMER | PERSONAL FITNESS TRAINER | REMBRANDTSTRASSE 5 | 30177 HANNOVER
MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL info@ok-personaltraining.de | WEB www.ok-personaltraining.de

News März 2010

Sport muss Spaß machen

Wählen Sie eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht. Nehmen Sie sich genug Zeit und machen Sie nur das, worauf Sie wirklich Lust haben. Ihr Ziel ist schließlich, sich beim Sport wohl zu fühlen.

Feste Zeiten einplanen

Regelmäßige Trainingszeiten sind ein gutes Mittel, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Planen Sie Tag und Uhrzeit zu Beginn der Woche und tragen Sie sie in Ihrem Terminkalender ein. Beachten Sie: Es ist leichter gleich nach der Arbeit Sport zu treiben, als sich wieder von der Couch aufzuraffen.

Ziele nicht zu hoch stecken

Gerade Einsteiger erleben ein Motivationstief oft deshalb, weil sie sich übersteigerte Ziele setzen. In vier Wochen zum durchtrainierten Waschbrettbauch - das schafft niemand. Stecken Sie sich realistische Sportziele. So motiviert das Erreichte zum Weitermachen.

Belohnungen motivieren

Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Zwischenziel erreicht haben. So führen Sie sich Ihren Erfolg noch mal vor Augen und Zufriedenheit stellt sich ein. Außerdem steigt die Vorfreude aufs nächste Etappenziel.

Quelle: Nach Informationen der AOK, der DAK und der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik, Autor: Springer Medizin, Stand: 06.02.2008

... und wenn alle Stricke reißen – dann gibt’s ja noch den Personal Trainer (oder Schweinehundüberwinderhelfer!)

Fröhlich bleiben und keep moving!