

News Januar 2011

Gute Vorsätze einhalten

„Ich will mehr Sport machen!“ Millionen Menschen starten mit diesem Vorsatz ins neue Jahr.

Eine aktuelle Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK ergab: 52 Prozent der Deutschen wollen sich 2011 mehr Bewegung verordnen, fitter werden. Na denn ...

Doch einen muskulösen Waschbrettbauch bekommt man nicht über Nacht, die Teilnahme am nächsten Stadtmarathon erfordert vor allem Disziplin. Viele Menschen scheitern an sich selbst, überfordern Geist und Körper und schnell sind die guten Vorsätze wieder dahin. Ich empfehle grundsätzlich: Eine Sportart wählen, die einem Spaß bereitet. Man sollte sich nicht zu etwas zwingen und versuchen, abwechslungsreich zu trainieren.

--> 1. Ziele setzen

Wichtig ist, dass man sich konkrete und realistische Ziele setzt. Kleine Schritte machen und kontinuierlich auf ein großes Ziel hinarbeitet. Wem das Joggen schwer fällt, kann zu Beginn eine Minute laufen, dann eine Minute gehen und behutsam die Intervalle steigern. Beim Abnehmen ist anfangs ein halbes Kilo pro Monat realistisch. Übertriebener Ehrgeiz führt allenfalls zu Mangelerscheinungen.

--> 2. Vertrag mit sich selbst schließen

Wer seine Ziele auf einen Zettel schreibt und diesen an den Kühlschrank oder die Wohnungstür heftet, erhöht den Druck. Ich werde alles für den Erfolg geben! Bis zum Sommer müssen vier Kilo runter! Schlechtes Wetter ist keine Ausrede!“

--> 3. Trainingspartner suchen

Gemeinsam statt einsam: Wer mit Partner oder in einer Gruppe Sport macht, hat nicht nur mehr Spaß. „Der eine zieht den anderen mit“, weiß Heineke. Gemeinsames Training schafft Termindruck, man kann sich nicht „hängen lassen“. Gesunder Konkurrenzkampf schadet nie: Erfolge des Trainingspartners fördern den eigenen Ehrgeiz. Auch die Investition in einen persönlichen Trainer kann helfen, gesteckte Ziele zu erreichen.

--> 4. Sofort beginnen

Auf keinen Fall sollte man das Training aufschieben, sondern möglichst schon sofort am Neujahrstag starten. Sonst droht unweigerlich ein Verharren im Alltagstrott. „Man kann im Internet nachschauen, wann der nächste Volkslauf ist und sich direkt anmelden“, rät Jörn Heineke. Um sich optimal vorzubereiten, rät der Fitnessexperte dazu, einen Arzt oder Leistungsdiagnostiker aufzusuchen. Unter anderem kann über Pulsmessungen festgestellt werden, bei welchem Lauftempo der Körper am meisten Fett verbrennt.

--> 5. Zwischendurch belohnen

Der regelmäßige Verzicht fällt vielen Menschen schwer, Rückschläge bleiben in der Regel nicht aus. Deshalb ist es wichtig, sich ab und zu selbst zu belohnen. „Wenn man sechs Tage in der Woche fleißig ist, darf man am siebten auch mal die Beine hochlegen und beim Essen einen Dickmacher genießen.“ Doch auch dann gilt: Niemals das Ziel aus den Augen verlieren. Denn der „Jo-Jo-Effekt“ kommt schneller als man denkt.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover
MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de