

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
Ernährung Bewegung Entspannung Guter Schlaf

So klappt der sportliche (Wieder-) Einstieg

(Artikel von den Bewegungs-Docs, NDR)

Letztens einen wirklich guten Artikel gelesen von den Bewegungs-Docs. Im NDR-Kanal (TV) sind immer wieder mal Sendungen unter diesem Titel – genauso wie die Ernährungs-Docs – beide finde ich hervorragend und zeigen, wie wichtig Prävention durch Bewegung und Ernährung ist und was alles man schaffen kann, wenn der Gesundheitszustand doch nicht so ist, wie er eigentlich sein soll



Und auch diesen Artikel möchte ich Euch nicht vorenthalten:

Keine Zeit, schlechtes Wetter, zu müde, Rückenschmerzen: Um Ausreden sind Bewegungsmuffel nie verlegen. Das ist menschlich! Bei den meisten meldet sich der innere Schweinehund, sobald es anstrengend werden könnte - ein Phänomen, das man auch von anderen Projekten kennt, etwa Steuererklärung machen oder Keller ausmisten.

Am schwersten ist immer der erste Schritt. Wer sportlich in die Gänge kommen will, muss neue Gewohnheiten etablieren. Das erfordert gerade zu Beginn viel Motivation, Disziplin und Willensstärke. Auch die kann man trainieren.



7 Bilder

Sieben Tipps für den sportlichen Einstieg

Mit kleinen Dingen anfangen

Treppe statt Fahrstuhl, zu Fuß zum Einkauf: Im Alltag haben wir viele Möglichkeiten, bewegter zu leben. Wer sich hier immer wieder mal überwindet, baut nicht nur langsam mehr Fitness auf, sondern verknüpft auch wichtige Neuronen im Hirn miteinander: unter anderem diejenigen, die für Disziplin zuständig sind. Aus einem Trampelpfad im Hirn wird so eine Autobahn, wie Motivationsforscher sagen. Mit kleinen Veränderungen trainiert man seine Willenskraft für Größeres - etwa den Weg ins Fitnessstudio.

Konkrete Ziele setzen und gewappnet sein

Konkrete Zielsetzungen helfen: Statt "Ich fahre jetzt öfter mit dem Fahrrad zur Arbeit" lieber sagen: "Ich fahre immer dienstags und donnerstags mit dem Rad zur Arbeit."

Um ein Ziel zu erreichen, ist es wichtig, dass wir uns nicht als Opfer oder Getriebener äußerer Umstände fühlen, sondern als Gestalter. Am Dienstag regnet es? Kein Problem, Sie sind vorbereitet: mit Regencap und der Einstellung: "Ich schaffe das, weil ich das will!"

Klug dosieren

Wie immer im Leben gilt auch beim Sport: alles im richtigen Maß. Der Stoffwechsel braucht ein paar Wochen, um sich auf ungewohnte Anforderungen einzustellen, die Muskeln wachsen nicht von heute auf morgen. Steigern Sie Ihre Ziele also langsam, und seien Sie stolz auf jeden kleinen Fortschritt!

Rückschläge einkalkulieren

Das Leben wäre zu einfach, wenn immer alles rund lief. Eine schwere Bronchitis kann drei Wochen Training zunichtemachen. Der Laufpartner, den Sie endlich gefunden haben, muss vielleicht aus beruflichen oder privaten Gründen aussetzen. Jetzt nicht die Flinte ins Korn werfen, sondern sich erinnern: Sie sind der Gestalter! Sie werden Ihr Ziel erneut erreichen - oder auf anderem Wege. Denn Sie tun es für sich.

Ausreden, die nicht zählen

"Ich bin zu alt für Sport"

Das gibt es nicht. Es ist nie zu spät, mit dem Training (wieder) anzufangen! Wenn Sie jahrelang keinen Sport getrieben haben, lassen Sie sich aber einmal vom Arzt durchchecken: Blutdruck, Belastungs-EKG, Gelenke - eine solche Untersuchung wird von den Krankenkassen bezahlt.

"Bei meinen Vorerkrankungen ist Sport unmöglich"

Sport ist nicht gleich Sport. Für jeden gibt es geeignete Bewegungsmöglichkeiten. Ärzte oder Sporttherapeuten können darüber beraten, welche für Sie infrage kommen.

"Ich habe keine Zeit"

Da gilt der alte Spruch: "Zeit hat man nicht - man nimmt sie sich." Der Schweinehund grunzelt abends nach der Arbeit? Dann stellen Sie sich den Wecker morgens doch eine Viertelstunde früher und beginnen den Tag mit einer erfrischenden Gymnastik. Alles eine Frage der Planung. Hier ist Ihre Kreativität gefragt!

Diesem Artikel ist nichts hinzuzufügen, außer: bewege dein Popscherl – und das täglich 😊
Und Anregungen und Videos findest Du hier reichlich 😊

Achte auf Deinen Körper, Du hast nur diesen einen!