

Sanft flüstert er Ihnen ins Ohr, säuselt von Sofa, Schlaf und süßen Snacks, zeigt allergrößtes Verständnis für Ihre Müdigkeit und stimmt Ihnen eifrig zu, wenn Sie denken: „Ja, morgen ist auch noch ein Tag.“ Haben Sie auch so einen inneren Schweinehund, der Ihre heroisch geplanten Fitnessvorhaben regelmäßig boykottiert? Unser Tipp: Zähmen Sie ihn – mit cleveren Strategien, bei denen sich jede faule Ausrede in Luft auflöst. Motivieren Sie sich – mit Ideen, die Lust machen auf Sport. Und bleiben Sie dran – mit Tricks, die Ihnen helfen, Ihre Ziele konsequent zu verfolgen, von Figurforming bis Abnehmen.

Faule Ausrede Nr. 1
„Verspannungen, Kopfschmerzen, Schnupfen – ich bin zu krank und zu schlapp für Sport“

Lösung: Wehwechen sind kein Grund, das Training sausen zu lassen. Und easy Workouts lassen viele Beschwerden schwinden

Gerade Mangel an Bewegung führt oft zu Kopf- oder Rückenschmerzen, sagt Personal Coach Ina Münsberg aus Leipzig. Lange Arbeitstage am PC gleichen Sie am besten mit Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskeln aus. Geeignet ist z. B. Pilates, denn da liegt der Fokus auf der Kräftigung der Körpermitte. Auch bei Erkältungen brauchen Sie die Sportschuhe nicht gleich wegzupacken. Auf Herz-Kreislauf-Training sollten Sie zwar verzichten, leichte Gymnastik ist jedoch erlaubt. Powern Sie sich dabei nicht aus, nur 60 % Einsatz zeigen! Und nur in einem Fall fällt das Workout wirklich aus: bei Fieber.

Faule Ausrede Nr. 2
„Ich habe keine Zeit für mein Workout!“

Lösung: Uhr vorstellen, morgens trainieren

Frühstart hat viele Vorteile. Erstens gibt er Ihnen das gute Gefühl, schon vor dem Start in den Arbeitsalltag

etwas für sich getan zu haben. Und zweitens ist die Gefahr, durch unvorhergesehene Zwischenfälle vom Training abgehalten zu werden, gering. Passiert es doch, besteht immer noch die Option, das Workout abends nachzuholen. Tipp: Den Wecker nach und nach eine Viertelstunde vorstellen, bis Sie eine Dreivier-

telstunde Zeit gewonnen haben. Dann z. B. zum Laufen gehen oder Fernseher anstellen und beim „Morgenmagazin“ Kraft-Moves ausführen. Kommt Früh-Gym nicht in Frage, weil Sie extrem zeitig aufstehen müssen, setzen Sie auf Training, das Sie ohne Zeitaufwand ganz nebenbei erledigen können – wie isometrische

Übungen im Auto: Lenkrad seitlich greifen, auseinanderziehen. Bis 10 zählen, halten, dann zusammendrücken. Oder Bauch-Gym im Büro: Ellbogen auf dem Schreibtisch aufstützen, fest in die Tischplatte drücken. Und Treppensteigen. 6 Minuten täglich machen Sie laut Studien auf Dauer um 15 Prozent fitter.



Schluss mit den faulen Ausreden!

Zu müde, gestresst oder lustlos fürs Workout? besten Motivations-Tipps für die 10 häufigsten

Ab jetzt nicht mehr! Wir verraten Ihnen die Ausflüchte Ihres inneren Schweinehunds

Faule Ausrede Nr. 3
„Ich bin zu müde, um Sport zu treiben!“

Lösung: Geben Sie dem Kreislauf einen Kick

Müdigkeit ist oft das Resultat von zu geringer Sauerstoffzufuhr. Mit einer Kombination aus Energie-Atmung und Bewegung an der frischen Luft tanken Sie wieder auf. Optimal ist eine Walking-Meditation: Sie gehen und atmen vier Schritte lang tief ein, spüren, wie sich der Brustkorb weitet. Dann sechs Schritte ausatmen. Dabei den Bauchnabel immer weiter zur Wirbelsäule ziehen, die verbrauchte Luft aus dem Körper herausdrücken wie Wasser aus einem Schwamm. Nach einer halben Stunde fühlen Sie sich herrlich erfrischt. Hält sich die bleierne Müdigkeit trotzdem, kann ein langsamer Stoffwechsel aufgrund zu geringer Energiezufuhr die Ursache sein (z. B. bei Diäten). Tipp: auf eine ausgewogene vitamin-, mineralien- und ballaststoffreiche Ernährung achten und vor allem genügend Wasser oder Tee trinken.

Faule Ausrede Nr. 4
„Ich kann mich nicht regelmäßig überwinden!“

Lösung: Finden Sie eine passende Fitness-Patin

Machen Sie einen festen Tag pro Woche aus, an dem Sie sich mit Ihrer Trainingspartnerin treffen, z. B. im Fitness-Studio. Beide sollten Sie ein ähnliches Leistungsniveau haben. Räumen Sie dem Fit-Date die gleiche Priorität ein wie geschäftlichen Meetings. Tipp: Wer absagt, zahlt 5 Euro in die „Schweinehund“-Kasse. Berichten Sie sich gegenseitig, welche sportlichen Aktivitäten Sie für den Rest der Woche planen. Beim nächsten Treffen nachhaken, wie aktiv die andere wirklich war, um so sanften Druck zu erzeugen.

TEXT ALEXANDRA SCHLUMP FOTO REGGIE CASAGRANDE

Niedlich, aber nutzlos!
Mit unseren Tipps erziehen Sie den inneren Schweinehund zu einem Schoßtierchen



Faule Ausrede Nr. 5
„So viel ich auch trainiert habe - es hat nie etwas gebracht!“

Lösung: Training und Zielsetzung müssen zusammenpassen

Was wollen Sie erreichen? Die Frage sollte sich jeder zu Beginn seiner Fitness-Karriere stellen. Ina Münsbergs Rat: „Definieren Sie erst ein möglichst konkretes Ziel. Passen Sie Ihr Training diesem Ziel an – je nachdem, ob Sie abnehmen, Kondition steigern oder den Körper formen möchten.“ So darf, wer in erster Linie Pfunde verlieren will, nicht nur Pilates-Stunden besuchen, sondern muss auf einen Mix aus Kraftausdauer- und Kardiotraining setzen. Wer sich einen flachen Bauch wünscht, sollte nicht nur auf den Ergometer gehen, sondern auch spezielle Bodyforming-Kurse belegen. „Teilen Sie das Ziel

in Teilabschnitte auf“, empfiehlt Münsberg außerdem. Das sichert Ihnen viele kleine und motivierende Erfolgserlebnisse. Und: Steigern Sie sich regelmäßig, denn jede Routine langweilt den Körper irgendwann. Er reagiert mit Stillstand. Bauen Sie für einen neuen Kick z. B. Sprints ins Lauftraining ein oder wagen Sie sich abseits vom Waldweg ins Gelände, um Trailrunning zu testen. Statt die Kraftgeräte in ewig gleicher Abfolge im Studio abzuhaken, lernen Sie Klettern, denn das ist eine perfekte Variante zum Gewichtstraining. Unter www.hallen.climbing.de finden Sie Kletterangebote in Ihrer Nähe. Achten Sie zudem auf ausreichende Regenerationsphasen. Wer intensiv ein bis eineinhalb Stunden trainiert, sollte sich am nächsten Tag Entspannung gönnen. Der Grund: Wenn Sie den Körper zu früh wieder belasten, schwächen Sie ihn, anstatt weitere Fortschritte zu machen.

Faule Ausrede Nr. 6
„Ich bin doch ständig auf Reisen unterwegs!“

Lösung: Alltags-Moves und Hotel-Workouts

Abwechslung unterwegs – auch das ist möglich. Machen Sie z. B. im Internet unter www.jogmap.de eine nette Laufroute am Reiseziel ausfindig. So können Sie Sightseeing und Sport verbinden. Oder melden Sie sich in einer Studiokette an, bei der Sie an verschiedenen Orten trainieren können (z. B. Injoy, Fitness Company, Elixia). Viele Hotels bieten auch eigene Fitness-Bereiche – achten sie schon bei der Buchung darauf. Setzen Sie zudem auf Alltags-Moves: z. B. beim Zeitunglesen im Hotelzimmer mit Rücken gegen eine Wand lehnen, Beine im rechten Winkel beugen. Formt einen Knack-Po und definierte Beine.

Faule Ausrede Nr. 7
„Im Fitness-Studio fühle ich mich nicht wohl!“

Lösung: Personal Coach oder reines Frauencenter

19 Prozent der Frauen empfinden sich als zu untrainiert, um ins Fitness-Studio zu gehen. Halten Sie sich vor Augen, dass Ihre Bedenken rasch verfliegen werden, das Selbstbewusstsein wächst ja laut Studien mit jedem Kraft-Workout. Münsberg empfiehlt: „Engagieren Sie für den Anfang einen Personal Trainer. Seine Anweisungen helfen Ihnen, sich nur auf sich selbst zu konzentrieren, nicht auf mögliche abschätzige Blicke. Oder suchen Sie sich ein reines Frauencenter, hier ist die Atmosphäre meist familiärer, der Wohlfühlfaktor größer.“ Tipp: Besichtigen Sie das Studio zu Zeiten, an denen Sie trainieren wollen. Warteschlangen an den Geräten, überfüllte Kurse, Gedrängel im Kinderbereich? Dann lieber weiterschauen.

FOTOS: REGGIE CASAGRANDE (2), PR

Faule Ausrede Nr. 8
„Fitness ist mir einfach zu anstrengend“

Lösung: Eher sanfte Sportarten wählen

„Es ist die ‚Wenn schon, denn schon‘-Mentalität, die bei Gelegenheitssportlern schnell zu Überforderung führt“, weiß Expertin Ina Münsberg. Viele versuchen, nach langer Sportpause gleich eine Stunde durchzulaufen, sind danach völlig erschöpft. Besser: sanft starten, mit einem Mix aus Walking und Jogging. Oder das Training ins Wasser verlegen: Ob Aqua-Aerobic oder Aqua-Spinning, der Benefit ist enorm, durch den Auftrieb des Wassers spürt man die Anstrengung aber kaum. Eine tolle Alternative sind auch Dance-Aerobic-Kurse. Dank Musik und der Konzentration auf die Bewegungsabläufe ist der Unterhaltungswert hoch – und eine Stunde verfliegt im Nu.

Faule Ausrede Nr. 9
„Bei und nach dem Sport verspüre ich oft Schmerzen“

Lösung: Vermeiden Sie ab jetzt typische Trainingsfehler

„Es ist wichtig, die eigenen Körpersignale ernst zu nehmen. Treten beim Workout starke Schmerzen auf, sollten Sie sofort aufhören“, sagt Ina Münsberg. Dagegen ist ein leichtes Brennen der Muskeln völlig normal, es signalisiert, dass Sie diese ausreichend gefordert haben. Die Ursachen für Schmerzen können ganz unterschiedlich sein. Oft ist eine falsche Übungsausführung schuld. Bestes Beispiel: die Bauch-Übung „Crunch“, die oft Rückenschmerzen hervorruft. Das können Sie vermeiden, indem Sie die Lendenwirbelsäule während der ganzen Übung in den Boden drücken und den Ober-

körper nur leicht aufrollen (bis zum unteren Schulterblattrand). Oder Sie trainieren mit Moves, die für Anfänger weniger Fehlerquellen bergen: z. B. im Vierfüßlerstand, Knie leicht vom Boden anheben, Gewicht ruht nur auf Fußspitzen und Händen, 10 Sek. halten, 10 x. Wenn Sie Ihr Krafttraining eher im Fitness-Studio an Geräten absolvieren, richten Sie diese jeweils exakt auf Ihre Größe ein. Würden Sie einfach die Einstellungen eines wesentlich größeren Vorgängers übernehmen, könnte es ebenfalls zu Fehlbelastungen kommen. Passen Sie unbedingt auch das Gewicht an Ihren Leistungs-Level an. Vermeiden Sie Pressatmung, also das Luftanhalten beim Ausführen von Kraft-Exercises. Als Faustregel gilt: beim Anspannen aus-, beim Entspannen einatmen. So lassen sich Bluthochdruck und Kopfschmerzen vermeiden. Trinken Sie außerdem ausreichend – ein großes Glas stilles Wasser oder Saftschorle vor und nach dem Training. Denn auch ein Defizit im Flüssigkeitshaushalt kann Kopfschmerzen erzeugen.

Faule Ausrede Nr. 10
„Ich bin zu gestresst, um Sport zu treiben“

Lösung: Lernen Sie Entspannungstechniken

Fernöstliche Bewegungskünste wie Tai-Chi, Yoga und Qigong sind wahre Energie-Booster. Kombiniert mit spezieller Atmung relaxen die konzentrierten Moves nicht nur die Muskeln, die bei Stress unter Dauerspannung stehen. Sie schärfen auch das Bewusstsein, erhöhen die Stressresistenz und stimulieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Für eine Tai-Chi-Kostprobe bewegen Sie sich mit geschlossenen Augen ganz langsam wie in Zeitlupe, z. B. große Storchenschritte machen, dabei Arme fließend heben und senken.



EXPERTIN

Ina Münsberg, 30, ist Sportwissenschaftlerin und Personal Trainerin in Leipzig.

Sie hat sich auf Motivation spezialisiert. www.zeitgeist-consulting.de



Lästige Pause
Sie wollen sich neu im Studio anmelden? Sehen Sie es sich unbedingt vorher zur Rush-Hour an. Nur so finden Sie heraus, ob Ihr Lieblingsgerät auch in ausreichender Stückzahl vorhanden ist