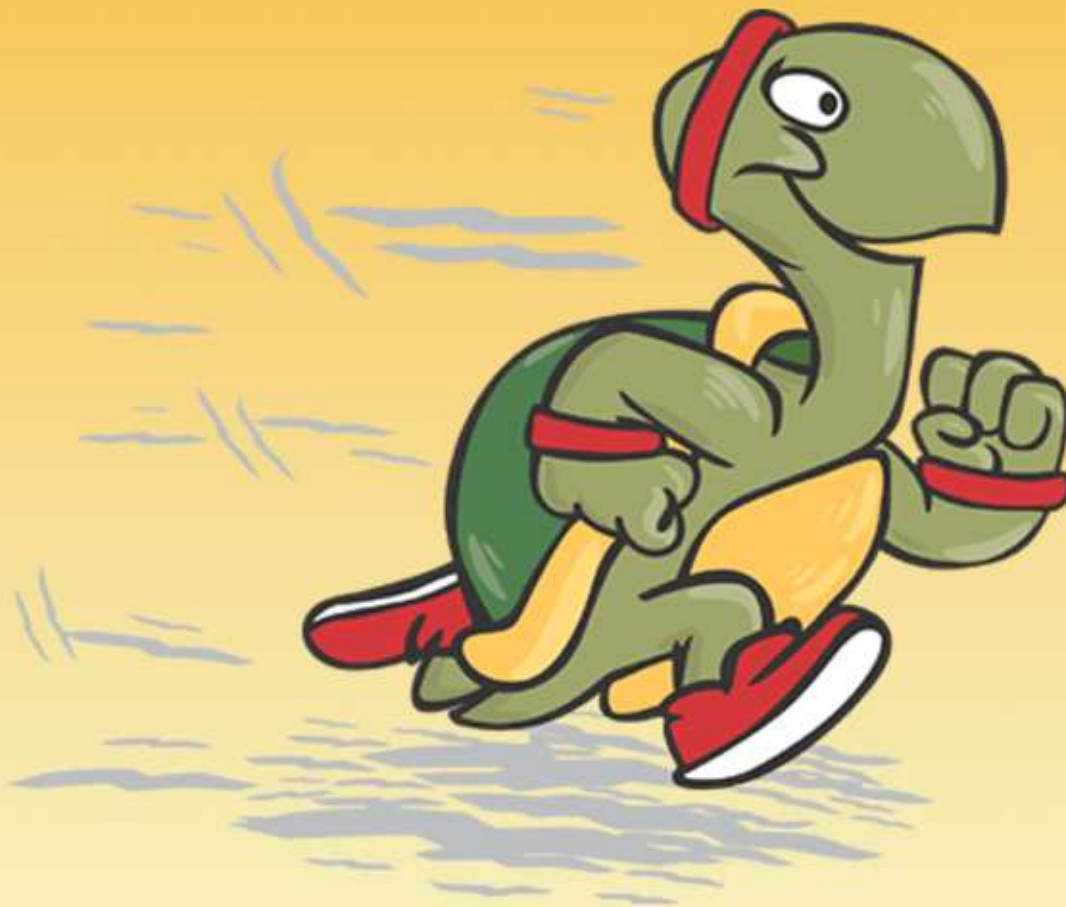


Fit, schlank und gesund

Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest



Das kostenlose E-Book zur Community www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Weitergabe

Das hier vorliegende eBook ist kostenlos. Es darf – in unveränderter Form – gerne weitergegeben werden.

Copyright

Dieses eBook obliegt dem Copyright. Inhalte dürfen nicht – auch nicht auszugsweise – ohne unser Einverständnis wo anders verwendet werden.

Copyright © 2009-2010 Raschke New Media, Petterweilstr. 31, 60385 Frankfurt

Disclaimer

Dieses eBook dient nur zur Information und kann keine persönliche Beratung ersetzen. Bitte kläre mit deinem Arzt, ob du sporttauglich bist. Für eventuelle Schäden übernehmen wir keine Haftung.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Finde Deine Motivation.....	6
Freude am Sport kann man lernen.....	6
Werde dir klar, was du selbst möchtest.....	7
Was ist deine Motivation?.....	8
Motiviere dich, indem du dein Ziel visualisierst.....	11
Überlege dir eine Strategie, um Hindernisse zu umgehen.....	12
Motivation durch bewusst wahrgenommene Veränderung.....	14
Motivation durch rationale Argumente.....	23
Welcher Sport ist der Richtige für Dich?.....	28
Der Spaßfaktor.....	28
Der Gesundheitsfaktor.....	33
Setze dir Ziele.....	37
Die Umsetzung im Alltag.....	46
Organisatorische Tipps.....	46
Tipps für dein Training.....	49
Ein Trainingstagebuch führen.....	54
So führst du ein Trainingstagebuch.....	54
Das Mikro-Tagebuch.....	61

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Einleitung

Keine Lust auf Sport? Eigentlich wärst du gerne fit und durchtrainiert, aber irgendwie schaffst du es nicht, dich regelmäßig zum Training aufzuraffen? Dein Wunsch und deine Motivation klaffen meilenweit auseinander? Lass uns das gemeinsam ändern.

Wer das Wort Sportmuffel hört, denkt meist an Menschen, die seit der Schule keine Sportsachen mehr angezogen haben. Klar, das sind ganz sicher Sportmuffel. Doch es gibt auch die anderen. Diejenigen, die immer wieder die (angestaubten) Sportsachen aus dem Schrank holen, sich drei, vier mal im Jahr auf den Hometrainer werfen oder mal eine Runde im Park joggen. Viele Sportmuffel haben also immer wieder den Wunsch, etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun. Nur gelingt es den meisten nicht, Sport dauerhaft in ihr Leben zu integrieren.

Ein Beispiel: Jedes Jahr kündigen kündigen rund 50 Prozent der Mitglieder eines Fitness-Studios ihren Vertrag. Davon haben die meisten bereits nach maximal 3 Monaten aufgehört zu trainieren – obwohl sie sich bei Vertragsabschluss fest vorgenommen hatten, von nun an mindestens 1 Jahr regelmäßig dorthin zu gehen.

Woran liegt das und vor allem: Was kannst du tun, damit es dir nicht genauso geht? Diese Fragen

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

beantworten wir in diesem eBook. Wenn du also gerne mehr Sport treiben möchtest, dann ist dieses eBook das richtige für dich. In diesem eBook möchten wir dir zeigen, wie man Spaß am Sport findet und so Sport ganz selbstverständlich in sein Leben integriert.

Wir alle wissen, dass Bewegung wichtig für unsere Gesundheit ist. Schließlich lesen wir es fast täglich überall: Wir werden immer dicker. Die Zahl der Menschen, die an Zivilisationskrankheiten sterben, steigt. Unsere Kinder werden immer unkoordinierter. Und einer der Hauptgründe dafür liegt in mangelnder Bewegung. Wir alle wissen daher, dass wir Sport treiben *sollten*. Doch letztlich motiviert dieses Wissen nicht, sich wirklich mehr zu bewegen. Denn es nützt nichts, sich drohende Herzinfarkte, beginnende Diabetes, Adipositas oder sonstige schrecklichen Zukunftsszenarien vor Augen zu führen, um sich von jetzt an regelmäßig aufs Rad zu schwingen oder die Laufschuhe anzuziehen. Was ein echter Sportmuffel ist, den werden solche Argumente völlig unbeeindruckt auf der Couch bleiben lassen. Denn *sollen* ist nicht *wollen*.

Was es braucht ist Spaß und Freude an der Bewegung. Denn nur Spaß wird das *Sollen* in ein *Wollen* verwandeln. Denn etwas, was Spaß macht, integrieren wir gerne in unser Leben. In diesem e-Book haben wir daher eine Reihe praktischer Tipps zusammengestellt, wie man Spaß am Sport findet und sich motiviert. Diese werden dir helfen, den Sportmuffel in dir zu überwinden.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Wir haben das Buch in 5 Kapitel gegliedert: Wie motiviere ich mich zum Sport und vor allem wie halte ich diese Motivation aufrecht? Diese Frage beantworten wir im ersten Kapitel dieses eBooks. Im zweiten Kapitel finden ihr Tipps, wie man die richtige Sportart für sich findet. Wie man sich die richtigen Ziele setzt und diese erreicht, darüber schreiben wir im dritten Kapitel. Ganz konkrete Tipps zur Umsetzung eures neuen sportlichen Lebensstils findet ihr im vierten Kapitel. Und im fünften Kapitel schreiben wir darüber wie man einen Trainingsblog führt und warum ein Trainingsblog so wichtig für die eigene Motivation ist.

Die Tipps sind ausgewählt und erprobt von einem Marathonläufer und Lauftrainer sowie einem ehemaligen Sportmuffel, der (beziehungsweise die) es mithilfe dieser Tipps geschafft hat, Sport als regelmäßigen Bestandteil ihres Lebens zu integrieren.

Nun wünschen wir euch viel Spaß beim Lesen und vor allem: beim Sport.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Finde Deine Motivation

Du möchtest beginnen, Sport zu treiben? Oder besser gesagt: Du möchtest diesmal nicht nur beginnen, sondern ab jetzt Sport als regelmäßigen Bestandteil in dein Leben integrieren? Durchhalten, sozusagen. Denn du hast bisher schon x-mal versucht regelmäßig zuhause ein paar Rückenübungen zu machen, im Sportverein bist du zwar zahlendes, aber ansonsten unbekanntes Mitglied, und drei Fitness-Studio-Verträge haben nur Kosten, aber keine Muskeln eingebracht. Woran liegt das? Meistens daran, dass Sport dir keinen Spaß macht.

Freude am Sport kann man lernen

Viele Sportmuffel verbinden Sport mit schlechten Gefühlen und nicht mit Freude an der Bewegung. Diese innere Abneigung gegenüber Sport und Bewegung ist im Laufe des Lebens „erlernt“ worden. Auslöser waren verschiedene negative Erlebnisse. Zum Beispiel bekam man beim Schulsport statt Tipps, was man besser machen könnte, nur ein schlecht gelauntes „zu langsam“ vom Lehrer an den Kopf geworfen. Das erste Mal Joggen mit den durchtrainierten Kollegen war so anstrengend, dass man danach nur noch

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

atemlos auf der Couch lag. Und nach der letzten Fahrradtour hatte man so schrecklichen Muskelkater, dass man drei Tage nicht laufen konnte. An solche Ereignisse erinnert man sich nicht gerne und was zurückbleibt ist das Gefühl, Sport sei anstrengend und mache einfach keinen Spaß.

Wenn man mit einer solchen (unterbewussten) Einstellung Sport treiben möchte, heißt das nun, dass man sich jedes Mal von neuem überwinden und die negativen Gefühle beiseite schieben muss, bevor man sich zu Training aufrufen kann. Dieser ewige Kampf gegen die negativen Gefühle ist natürlich anstrengend und irgendwann gewinnt der Schweinehund. Erst einmal, dann zweimal und dann ganz.

Doch das Gute ist: Genauso wie man gelernt hat, Sport mit negativen Gefühlen zu verbinden, kann man lernen, gute Gefühle in Bezug auf Sport und Bewegung zu entwickeln. Dazu braucht es ein paar positive Erlebnisse, die man bewusst wahrnimmt und irgendwann assoziiert man dann Sport automatisch mit Freude und mit jeder Menge schönen Gefühlen, die man immer wieder erleben möchte.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Werde dir klar, was du selbst möchtest

Bevor du diesmal die Laufschuhe anziehst, mit den Bauchübungen beginnst oder den nächsten Vertrag im Fitness-Studio unterschreibst, solltest du dir erst einmal über deine innere Einstellung zu Sport und deine Motivation, warum du Sport treiben möchtest, klar werden. Es gibt ganz unterschiedlichen Gründe, warum man mehr Sport treiben möchte. Z.B. weil man endlich beim Treppensteigen nicht mehr außer Atem geraten möchte; weil man abnehmen und seine Figur verbessern möchte; weil der Arzt es gesagt hat; weil die Freunde es auch tun; weil einem die letzte Fahrradtour Spaß gemacht hat. Und, und, und. Doch was ist dein Grund?

Erst wenn du deinen persönlichen Grund genau kennst, kannst du nämlich dein persönliches Ziel formulieren – und das hilft dabei Freude zu entwickeln und natürlich auch durchzuhalten (in Kapitel 3 erfährst du mehr über Ziele und wie man sie richtig setzt).

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Aufgabe:

Schreib deine ganz persönlichen Gründe auf, warum du mehr Sport treiben möchtest:

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Was ist deine Motivation?

Es gibt drei große Auslöser, warum Menschen etwas tun:

- um gesellschaftliche Anerkennung zu gewinnen
- um Schmerz zu vermeiden
- um Freude zu erlangen

Wenn du zum Beispiel mehr Sport machen möchtest, um Rückenschmerzen zu lindern, dann liegt deine Motivation, darin Schmerz zu vermeiden. Sobald die Schmerzen weg sind, wirst du aber wahrscheinlich jede Möglichkeit begrüßen, um nicht zum Training zu gehen und schließlich ganz mit dem Sport aufhören – bis du wieder Rückenschmerzen hast und alles von Neuem beginnt. Denn solange du keine Freude am Sport hast (was sehr unwahrscheinlich ist, wenn du es nur als Notwendigkeit siehst), wirst du die Übungen nicht ohne Zwang machen.

Wenn du mehr Sport treiben möchtest, um einen durchtrainierten, schlanken Körper zu bekommen, weil dies zurzeit das gesellschaftlich herrschende Schönheitsideal ist, dann geht es dir um gesellschaftliche Anerkennung. Auch dann wird es dir schwerer fallen, dich zu motivieren, da du quasi „für andere“ Sport treibst.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Wenn du aber etwas tust, um Freude zu erlangen, hast du wahrscheinlich weniger Probleme, dich dazu zu motivieren. Die Freude ist Belohnung genug. Interessanterweise tun viele Menschen aber eher etwas, um Schmerz zu vermeiden oder um gesellschaftlich anerkannt zu sein, als um Freude zu erlangen. So ist es auch beim Sport.

Man unterscheidet Motivation in extrinsische und intrinsische Motivation. Wer extrinsisch motiviert ist, der macht etwas aus einem äußeren Anreiz heraus. Zum Beispiel weil er dafür eine Belohnung bekommt oder weil er Angst vor Strafe und Konsequenzen hat. Sobald die Belohnung oder die Bestrafung weg fällt, sinkt jedoch auch die Motivation. Das heißt: Wer mehr Sport treiben möchte, um zum Beispiel gesundheitliche Probleme zu vermeiden oder um gesellschaftlich anerkannt zu sein, ist vor allem extrinsisch motiviert. Wer aber nur mehr Sport treiben will, weil er „muss“, wird kaum positive Gefühle entwickeln.

Wer hingegen etwas tut, um Freude zu erlangen, ist intrinsisch motiviert. Er oder sie tut etwas aus sich selbst heraus, weil es ihm/ihr Spaß macht und/oder weil er oder sie einem selbst gestecktem Ziel näher kommt. Die Belohnung ist die Freude, die man durch die Handlung gewinnt. Wer also Spaß daran hat, Laufen zu gehen oder Fußball zu spielen wird von sich aus gerne trainieren. Klar also, dass intrinsische Motivation stärker wirkt als extrinsische. Beim Weg vom Sportmuffel zum Sportler geht es nun also darum extrinsische Motivation in intrinsische zu verwandeln.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Aufgabe:

Schau dir deine Gründe, warum du mehr Sport treiben möchtest, noch einmal genau an und überlege, in welche Kategorien sie fallen. Schreibe dahinter, ob du Schmerz vermeiden möchtest oder gesellschaftliche Anerkennung oder Freude erlangen möchtest.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Motiviere dich, indem du dein Ziel visualisierst

Die Macht der Gedanken ist groß. Wer an sich glaubt, der erreicht sein Ziel mit viel größerer Wahrscheinlichkeit als jemand, der nicht an sich glaubt. Und wer in Gedanken sein Ziel schon vor sich sieht und sich darauf freut, wird es noch viel wahrscheinlicher erreichen.

Was möchtest du in deinem Leben durch Sport verändern? Willst du Sport treiben, weil du dich immer müde und kraftlos fühlst? Wenn das so ist, stell dir vor, wie du dich fühlen wirst, wenn du Energiegeladen durch den Tag gehst.

Möchtest du Sport treiben, weil deine Schultern schmerzen? Dann stell dir vor, wie gut du dich in einem schmerzfreien Körper fühlst. Oder möchtest du mehr Sport treiben, um abzunehmen? Dann stell dir vor, wie schön und begehrt du dich fühlen wirst, wenn du schlank bist.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Aufgabe:

Schließe deine Augen und stell dir vor, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast. Spüre in dir, wie du dich fühlen wirst. Energiegeladen, locker und entspannt, fröhlich. Nimm dieses gute Gefühl ganz bewusst wahr und halte es fest, damit du es dir jederzeit wieder vorstellen (und spüren) kannst.

Wiederhole diese Übung öfter. Nach und nach werden sich die positiven Bilder und Gefühle in dir fest verankern und dich motivieren durchzuhalten, da du dich auf dein Ziel freust.



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Überlege dir eine Strategie, um Hindernisse zu umgehen

Oft halten uns äußere Widerstände von unserem Vorhaben mehr Sport zu treiben abzuhalten. Was war es, was dich nicht mehr ins Fitness-Studio hat gehen lassen? Der weite Weg? Die ungünstigen Zeiten? Zu viel zu tun im Büro? Oder etwas ganz anderes, ganz persönliches? Schreib es auf und überlege dir, was du genau dagegen tun kannst, damit es diesmal kein Hindernis wird.

Ein Beispiel:

Dein letztes Fitnessstudio hatte immer erst ab 8:00 Uhr morgens geöffnet. Das war zu knapp, um vor der Arbeit trainieren zu können. Du würdest jedoch gerne früh trainieren, da du nach der Arbeit zu müde bist. Suche dir diesmal ein Fitnessstudio mit Öffnungszeiten, die besser in deinen Lebensrhythmus passen.

Das ist ein relativ einfaches Beispiel. Natürlich gibt auch Widerstände, die nicht so leicht zu lösen sind. Zum Beispiel: Du kommst nie dazu Sport zu machen, weil es immer Wichtigeres zu tun gibt oder du im Büro ständig Überstunden machen musst. Überlege dir, was es jedoch Wichtigeres als dich und deine Gesundheit geben kann und finde eine Strategie, wie du zum Beispiel deine Büroarbeit so einteilen und delegieren kannst, dass du mindestens zwei Abende die Woche pünktlich aus dem Büro kommst. Lege dir vorab zurecht, wie du höflich aber bestimmt „Nein“ sagen kannst, wenn jemand versucht über deine Zeit zu

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

verfügen, indem er dir mehr Arbeit aufbürden möchte. Indem du dir vorab Strategien überlegst, wie du handeln wirst, wenn Hindernisse auftauchen, hast du bereits ein Handlungskonzept, wenn du in eine solche Situation kommst.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Aufgabe:

Notiere dir, welche Hindernisse, dich bis jetzt immer wieder davon abgebracht haben, regelmäßig Sport zu machen. Schau dir deine Liste an und überlege dir für jedes mögliche Hindernis eine Lösungsstrategie. Dazu musst du vielleicht auch noch dein persönliches Zeitmanagement überprüfen.

Hindernis

Lösung

-----	→	-----
-----	→	-----
-----	→	-----
-----	→	-----
-----	→	-----
-----	→	-----

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Motivation durch bewusst wahrgenommene Veränderung

Wer bereit ist, an sich zu arbeiten und offen ist für neue Erfahrungen ist, wird merken, dass regelmäßiger Sport ihn verändert - positiv. So wirst du merken, dass

- du mit der Zeit nicht mehr so schnell außer Atem kommst.
- die Zeit, die du zum Regenerieren brauchst, kürzer wird
- du belastbarer wirst, beruflich und privat.
- der Alltag dir leichter fallen wird.
- du dich einfach besser fühlst

Wichtig: Nehme dir diese positiven Veränderungen bewusst wahr!

Denn um eine dauerhafte Verhaltensänderung zu bewirken, braucht es viele positive Erlebnisse, die das neue Verhalten stützen. Indem du dir nun immer wieder bewusst vor Augen führst, welche positiven

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Veränderungen du in deinem Leben durch mehr Bewegung und Sport erreichst, wirst du mit der Zeit die Verbindung zwischen deiner gesteigerten Fitness und einem besseren Lebensgefühl festigen. Das heißt, du wirst Sport mit der Zeit automatisch mit diesen positiven Veränderungen assoziieren und so mit der Zeit deine Gefühle und inneren Einstellungen verändern. Das wird dich motivieren, weiterzumachen. Und irgendwann wirst du diese positiven Gefühle nicht mehr missen wollen und aus Freude Sport machen.

Das A und O der Motivation: Realistische Erwartungen

Wenn Sportmuffel mit Sport beginnen, starten viele mit einem unglaublichen Elan. Endlich will man sein Leben ändern, endlich will man richtig sportlich werden und jeden Tag trainieren. Leider führt genau dieser Elan dazu, dass man bald wieder aufhört. Wer zu hohe Erwartungen hat, wird enttäuscht – und damit demotiviert.

Jeden Tag zu trainieren ist unrealistisch. Die Wahrscheinlichkeit, wirklich ein Leben lang jeden Tag zu trainieren, ist extrem gering. Denn schon ein ausgefallenes Training bedeutet, man liegt unter seinem geplanten Trainingsziel. Schwupps - schon fühlt man sich schlecht. Dann kommt wieder ein ausgefallenes Training hinzu und bald fühlt man sich so demotiviert, dass man ganz aufgibt. Auch sollte man als Morgenmuffel keine Trainingseinheiten um 6 Uhr morgens planen – es sei denn man mag es ein schlechtes

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Gewissen zu haben, weil man es mal wieder nicht rechtzeitig aus dem Bett geschafft hat.

Jeder kennt sein Leben am Besten und kann – mit ein bisschen Zeitmanagement – einschätzen wie viel Zeit für Sport wirklich realistisch ist.

Lieber weniger planen und sich freuen, wenn man mehr macht

Anstatt gleich 6 oder 7 mal, sollte man also lieber erst mal nur 3-mal die Woche als Trainingsfrequenz anstreben. Denn falls man doch einen Trainingstag ausfallen lässt, hat man immer noch genügend Zeit auf einen anderen Tag der Woche auszuweichen, ohne unter sein gesetztes Limit zu fallen. Und: Wer sein Trainingspensum von 3-mal die Woche geschafft hat, aber noch Lust hat zu trainieren, freut sich umso mehr, weil er (oder sie) die geplante Trainingsfrequenz sogar übertroffen hat. Das motiviert.

Wem 3-Mal die Woche zu viel ist: Aus medizinischer Sicht sollte man zwar 3-mal die Woche für mindestens eine halbe Stunde trainieren. Aber für viele ist es bereits ein schönes Erlebnis, wenn man sich konsequent zu 2-mal die Woche motivieren kann. Steigern kann man immer noch. Und zweimal die Woche regelmäßig Sport zu machen, ist schon ziemlich gut.

Auch für alle anderen Ziele gilt: realistisch bleiben. Egal, ob es ums Abnehmen oder Ausdauer steigern geht.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Denn auch wer 15 Kilo in einem Monat abnehmen oder in zwei Monaten einen Marathon laufen will, wird enttäuscht werden. Ein erreichbares Ziel hingegen motiviert.

Wenn du nicht sicher bist, ob dein Erwartungshorizont realistisch ist: Im Forum auf Sportmuffel.de bekommst du Unterstützung durch uns.

Mit kleinen Schritten beginnen

Setzt dir anfangs erst einmal kleinere Ziele. Denn wer mit kleinen Schritten vorangeht, wird jedes Mal wieder mit einem kleinen Erfolg belohnt. Kleine Ziele steigern deine Motivation, da du sie schneller erreichst und so gleich erlebst, was du aus eigener Kraft etwas erreichen kannst.

Doch gerade für Leute, die es gewöhnt sind, im Beruf viel zu leisten, sind kleine Ziele häufig schwer zu akzeptieren. Aber kleine Ziele, die man erreicht, sind besser als große Ziele, an denen man scheitert. Letztendlich geht es beim (Freizeit-)Sport nicht um Hochleistung, sondern nur darum sich mehr zu bewegen, etwas für seine Gesundheit zu tun und vor allem Spaß dabei zu haben. Aber wer sich überfordert, hat keinen Spaß, sondern Stress.

Lasse dich also auch nicht von Freunden, Bekannten oder Kollegen unter Druck setzen, wenn jemand sagt

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

deine Ziele seien zu niedrig. Fange langsam an und höre auf die Signale deines Körpers. Wenn du deine Ziele erreichst und dich gut dabei fühlst, wirst du bald ganz automatisch einschätzen können, was dein Körper leisten kann.

Das richtige Maß an Anforderung

Natürlich sollten deine Ziele auch nicht zu niedrig und ein klein wenig mit Anstrengung verbunden sein. Denn sonst wirst du keinen Trainingseffekt erzielen. Wenn dir also ein erfahrener Sportler oder ausgebildeter Trainer sagt, du könntest deine Ziele problemlos heraufsetzen, kannst du dies sicherlich tun. Außerdem werden zu niedrige Ziele schnell langweilig, weil wir sie zu leicht erreichen. Und Langeweile ist natürlich auch das Gegenteil von Spaß.

Am besten fühlen wir uns bei Dingen, die uns herausfordern, aber nicht überfordern. Dann geraten wir in „Flow“ wie es der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi genannt hat. Mit Flow wird der Zustand bezeichnet, in dem wir die Zeit um uns herum vergessen und ganz in der Tätigkeit versinken. In diesem Zustand erzielen wir die besten Leistungen und fühlen uns glücklich.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Lerne soviel wie möglich über deinen Sport

Je mehr man über eine Sache weiß, umso kompetenter fühlt man sich. Je kompetenter man sich fühlt, umso sicherer wird man. Und das motiviert. Lerne also soviel wie möglich über den Sport, den du betreiben möchtest. Besuche Kurse, lese Bücher, informiere dich im Internet oder frage einen Trainer. In den Sport-Gruppen auf Sportmuffel.de bekommst du Kontakt zu anderen, die deinen Sport ausüben. Tausche dich mit den anderen aus und profitiere von deren Erfahrungen. So lernst du mit der Zeit besser einzuschätzen, welche Belastungen du dir zumuten kannst und kannst bald dein eigenes Training immer besser planen.

Motivation durch Gleichgesinnte

So hart es klingt: Oft sind es unsere Freunde, die unsere Motivation untergraben. Studien zeigen: Menschen, in deren Freundeskreis viele Sport treiben, machen selbst auch mehr Sport als Menschen, die lauter Nicht-Sportler als Freunde haben. Das soziale Umfeld, in dem wir uns bewegen, färbt also auf uns selbst ab und spiegelt unsere eigene Einstellung, die wir der Welt entgegenbringen. Denn wir suchen uns Menschen, die uns ähnlich sind, als Freunde. Sportmuffel sind also häufig mit anderen Sportmuffeln befreundet. Wenn du anfängst regelmäßig Sport zu treiben, kann dies daher manche deiner Freunde irritieren. Einige werden vielleicht nicht verstehen, warum du auf einmal Zeit für Sport reservierst, anstatt

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

mit ihnen etwas zu unternehmen. Möglicherweise werden einige sogar – unbewusst – versuchen dich vom Sport abzuhalten, weil sie fürchten, du könntest dich von ihnen entfremden, wenn du dich veränderst („Ach komm doch mit. Laufen kannst du auch noch morgen“, wäre zum Beispiel eine Variante, wie Freunde versuchen können, einen vom Sport abzuhalten).

Spreche mit deinen Freunden über deine Pläne sportlicher zu werden. Vielleicht kannst du ja ein paar deiner Freunde ebenfalls überzeugen (mehr) Sport zu treiben. Oder verbringe mehr Zeit mit denjenigen unter deinen Freunden, die bereits Sport machen. Gemeinsam macht Sport sowieso mehr Spaß. Und falls du keinen deiner Freunde überzeugen kannst und auch keiner unter deinen Freunden sowieso schon Sport treibt, hilft eins: Suche dir noch ein paar neue, sportliche Freunde dazu.

Freunde dich also am besten mit Sportlern oder mit Menschen an, die ebenfalls Sport treiben möchten. Diese werden dich unterstützen und immer wieder motivieren. Diese kannst du im Sportverein, Fitnessstudio oder natürlich auch über das Internet kennen lernen. So kann dir Sportmuffel.de helfen Gleichgesinnte zu finden. Denn hier finden sich Menschen zusammen, die alle wissen, wie schwer es anfangs sein kann, sich aufzuraffen und die dich daher kräftig unterstützen werden, dabei zu bleiben. Und vielleicht leben einige auch in deiner Nähe, so dass man gemeinsam trainieren kann. Denn ein Sportpartner bringt einen zusätzlichen Motivationsschub.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Suche dir einen Sportpartner, mit dem du trainieren kannst

Der Sportpartner, mit dem du trainierst, hat großen Einfluss auf deine Motivation. Ein Sportpartner sollte daher in etwa das gleiche Niveau wie du haben, damit man gemeinsam trainieren kann, ohne dass einer von euch sich überfordert fühlt. Denn nichts frustriert so schnell, wie ein Trainingspartner, welchem man beim Laufen hinterher hechelt oder der einen regelmäßig beim Tennis besiegt.

Wenn du also mit einem Partner trainierst, der einen höheren Leistungsstand als du hat, sollte dieser Partner in der Lage sein, sich auf deine Bedürfnisse einzurichten und seine eigenen Trainingsziele in den Hintergrund zu stellen. Er sollte geduldig sein und nicht zu viel erwarten. Ein solcher Sportpartner ist eher ein „Mentor“ als ein Trainingspartner. Ein Mentor ist gerade für den Anfang sogar oft der bessere Sportpartner, da er einem vieles über die jeweilige Sportart beibringen kann.

Die Motivation aufrecht halten, auch wenn´s mal nicht weitergeht

Gerade als Anfänger oder Wiedereinsteiger wirst du schnell Trainingsfortschritte bemerken. Kondition, Kraft und Koordination werden schnell besser werden. Doch es gibt auch immer wieder Phasen, in welchen man das Gefühl hat, keine Fortschritte zu machen. Diese so genannten Plateau-Phasen sind normal und

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

kein Grund sich demotivieren zu lassen. Hier heißt es nur: Durchhalten. Ein gutes Netzwerk von Sportlern hilft in solchen Phasen. Denn wenn man sich mit anderen Sportlern austauscht, wird man schnell erkennen, dass es jedem schon mal so gegangen ist. Sollten wir hier noch mal die Gruppen auf Sportmuffel.de erwähnen oder ist das zuviel?

Sei lieb und nachsichtig mit dir

Nun kommen wir zu einem ganz wichtigen Punkt: Hab dich selbst lieb. Sei nachsichtig mit dir, wenn du deinen Trainingsplan einmal nicht eingehalten oder dein Trainingsziel nicht erreicht hast. So wichtig Sportpartner, Familie und Freunde sind, um einen zu unterstützen: am wichtigsten bist du. Statt also das ausgefallene Training, einen Gewichtsrückschlag oder einen schlechten Tag überzubewerten, freue dich stattdessen lieber über all die Male, die du trainiert hast. Führe dir vor Augen, wie gut du dich nach dem letzten Training gefühlt hast und was du alles schon erreicht hast. So wirst du ganz von selbst beim nächsten Mal wieder trainieren. Und vor allem behalte immer im Hinterkopf: Ein ausgefallenes Training (oder auch zwei oder drei) sind kein Grund alles, was du bis jetzt erreicht hast, infrage zu stellen. Mach einfach weiter.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Motivation durch rationale Argumente

Aus unserer Sicht funktioniert eine dauerhafte Verhaltensänderung überwiegend über die Gefühlsebene. Rationale Argumente allein berühren uns wenig, aber sie helfen manchmal damit wir erst einmal mit etwas beginnen. Für alle also, die sich zusätzlich gerne rationale Argumente vor Augen führen und sich so motivieren, hier eine Liste rationaler Argumente, warum man Sport uns gut tut.

Du fühlst dich besser

Natürlich sind die ersten Trainingseinheiten anstrengend. Aber schon nach wenigen Einheiten ist es weniger anstrengend. Man wird stärker, ist nicht mehr so schnell erschöpft und fühlt sich in seinem Körper viel wohler.

Bewegung hilft beim Abnehmen

Klar, man kann auch abnehmen, indem man einfach viieeel weniger isst. Aber mal ehrlich: Das macht doch keinen Spaß. Und sofort nach der Diät setzt der berühmte Jo-Jo-Effekt ein. Wer nicht nur eine Diät macht, sondern auch noch dazu Sport treibt, erhöht dauerhaft seinen Kalorienverbrauch. Denn durch die erhöhte

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Muskelmasse verbrennt der Körper automatisch mehr Kalorien. Das heißt: Du kannst mehr essen, ohne zuzunehmen und nach der Diät dein Gewicht viel leichter halten.

Sport stärkt das Selbstbewusstsein

Durch Sport entwickelst du ein besseres Körpergefühl. Die Koordinationsfähigkeit und die Haltung verbessert sich. Das heißt fast automatisch: Man nimmt sich (noch) besser an und kann seine positiven Eigenschaften und Stärken besser erkennen. So geht man aufrechter und selbstbewusster durchs Leben.

Bewegung baut Stress ab

Regelmäßige Bewegung hilft die Hormone Adrenalin und Cortisol abzubauen, die bei Stress ausgeschüttet werden. Diese Hormone bereiten den Körper auf Kampf oder Flucht vor – etwas, was wir in unserem heutigen Büroalltag nicht mehr tun. Der Körper braucht aber die Bewegung, um die Anspannung wieder zu lösen. Daher fühlt man sich nach Sport entspannter.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Bewegung und Sport hilft bei Depressionen

Verschiedene Studien zeigen, dass sich Depressionen durch Sport bessern. Bereits jeden zweiten Tag 15 bis 30 Minuten Sport heben insgesamt die Stimmung. Wer also ein Stimmungstief hat, sollte sich mehr bewegen und schauen, ob es ihm danach nicht besser geht. Sicherlich ist es nicht einfach, gerade dann, wenn man zu nichts Lust hat, sich zum Sport oder auch nur einen zügigen Spaziergang zu motivieren. Aber die Aussicht, dann wieder etwas besser drauf zu sein, ist es doch wert, oder?

Sport und Bewegung fördern gesunden Schlaf

Wer sich bewegt, schläft besser. Warum? Ganz einfach. Bewegung macht müde (wissen wir alle). Sport fördert so die Schlafqualität.

Bewegung hält gesund

Für einen Sportmuffel, der sich auch ohne Bewegung noch gut fühlt, kaum nachvollziehbar, aber medizinisch bewiesen: Viele typische Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes hängen mit Bewegungsmangel zusammen. Bewegung hingegen lässt den Cholesterin- und den Insulinspiegel sinken

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

und stärkt unser Herz-Kreislaufsystem. Hinzu kommt: Das Immunsystem wird gestärkt.

Bewegung verlangsamt den Alterungsprozess

Nein, das ist keine Parole aus dem Sportspropagandaministerium. Bewegung hält länger jung. Nach dem 30. Lebensjahr baut unser Körper langsam ab: Muskeln, Lungenkapazität, Herz-Kreislauf-Ausdauer. Durch Bewegung verlangsamen wir den Muskelabbau und können auch wieder Muskeln aufbauen. Das Gute: Egal, in welchem Alter man mit mehr Bewegung und Sport anfängt, wir können einen Teil des Alterungsprozesses sogar wieder umkehren.

Sport macht kreativ

Durch Sport wird das Gehirn stärker mit Sauerstoff versorgt. Menschen, die sich oft bewegen, sind daher kreativer, haben ein besseres Gedächtnis und Reaktionsvermögen und können sich außerdem besser konzentrieren als Bewegungsmuffel. Ganz schön viele gute Sachen durch ein bisschen Sport, nicht?

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Du ernährst dich gesünder

Der Körper weiß am besten, was er für Nährstoffe braucht. Durch Sport sinkt der Heißhunger auf Süßes und Fast Food, während gleichzeitig die Lust auf Vitamine und Nährstoffe steigt. Das heißt, wir greifen automatisch zu gesünderem Essen. Und das sieht man. An Haut, Haaren und natürlich vor allem auf der Waage.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Welcher Sport ist der Richtige für Dich?

Der Spaßfaktor

Spaß ist ein ganz entscheidender Faktor. Ohne Spaß am Sport wirst du es langfristig nicht schaffen, dich sportlich zu betätigen. Der innere Schweinehund ist dann irgendwann so groß, dass du das Training mal ausfallen lässt. Dann ein zweites Mal und drittes Mal. Und – schwupps – sitzt du wieder auf der Couch. Du brauchst also eine Sportart, an der du Freude hast. Denn nicht jedem macht jeder Sport Spaß. Die einen laufen gerne, die anderen finden Laufen so öde, dass sie schon nach 10 Metern keine Lust mehr haben. Die einen mögen Fußball, die anderen Schwimmen. Aber welche Sportart ist diejenige, die gerade dir Spaß macht?

Du kannst am besten herausfinden, welche Sportart dir Spaß macht, indem du einfach verschiedene Sportarten ausprobierst. Es gibt so viele Sportarten, dass du ganz sicher eine findest, die dir Spaß macht. Es gibt es verschiedene Möglichkeiten, Sport oder Sportarten einfach mal zu testen. Die meisten sind sogar völlig kostenlos. Wir stellen Dir hier einige Möglichkeiten vor.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Mach eine Probestunde im Fitness-Studio

Heutzutage bietet jedes Fitness-Studio die Möglichkeit, eine oder mehrere kostenlose Probestunden zu buchen. Mache doch einfach mal unverbindlich einen Termin aus und teste, ob dir vielleicht Krafttraining gefällt. Oder nimm an einem der vielen Kurse teil, zum Beispiel Salsa-Aerobic, Flexi-Power, Bauch-Beine-Po oder Total Body Conditioning. Wenn du mit diesen Begriffen nichts anfangen kannst: Auf der Websites der Studios gibt es in der Regel kurze Beschreibungen. Oder du fragst beim Personal nach einem für dich passenden Kurs.

Teste einen Verein

Auch Vereine bieten in der Regel an, mehrere Male kostenlos zum Training kommen zu können. Probiere doch einfach mal dort eine neue Sportart aus! Vielleicht einen Mannschaftssport wie Volleyball? Oder einen Kampfsport wie Judo oder Boxen? Deutschland hat eine langjährige Vereinskultur und die Auswahl ist riesig. Schaue dich um, was es für Sportvereine in deiner Nähe gibt und probiere einfach mal einen Sport aus.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Buche einen Schnupper-Kurs

Viele private Anbieter bieten die Möglichkeit, in einem Schnupper-Kurs eine Sportart zu testen. Manchmal sogar ganz kostenlos oder nur gegen eine kleine Gebühr. Warum machst du nicht mal einen Nordic-Walking-Kurs? Oder wie wäre es mit tauchen, reiten oder Salsa tanzen?

Frage einen Bekannten

Bestimmt kennst du jemanden, der Sport treibt. Jemand, der regelmäßig joggt, am Wochenende Nordic Walking macht oder zweimal die Woche schwimmen geht? Jemanden, der einen Mannschaftssport ausübt? Frage deinen Bekannten, ob er dich mal mit nimmt. Gemeinsam ist es leichter, Sport zu machen. Vor allem für Sportmuffel. Denn dann ist man fest mit jemanden zum Sport verabredet. Und vor allem kannst du dich bei deinem Bekannten ausführlich über die jeweilige Sportart informieren.

Buche einen Personal Trainer

Wenn du niemanden kennst, der Sport treibt, kannst du auch einen Personal Trainer buchen. Es gibt Trainer zum Beispiel zum Walken, Laufen, Schwimmen, Pilates, Tennis oder auch ganz freies Training. Personal

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Trainer sind zwar nicht billig, aber die erste Stunde ist meistens kostenlos. Und man bekommt neben einem voll auf sich abgestimmten Training auch noch jede Menge Tipps und Motivation.

Du siehst, es gibt viele Möglichkeiten. Und du kannst ja mehr als eine davon ausprobieren. Und bevor du jetzt länger darüber nachdenkst, was dir Spaß machen könnte: Nimm dir jetzt 10 Minuten Zeit und kümmere dich um deine erste Probestunde. Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass wir die Einstellung zu einer Sache dadurch ändern können, indem wir sie einfach tun. Also probiere etwas aus und schau, wie du dich dabei fühlst.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Aufgabe:

Du möchtest es also anpacken. Prima! Schreibe jetzt auf, was du konkret tun willst. Das kann ein Anruf im Fitness-Studio sein, um ein Probetraining auszumachen. Oder die Recherche nach einem Verein und dessen Trainingszeiten. Schreibe jetzt deinen ersten Schritt auf – und setze ihn gleich um!

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Der Gesundheitsfaktor

Nicht jede Sportart ist für jeden gut. Auch wenn du vielleicht noch so große Lust hast, Squash zu spielen: Wenn du Probleme mit den Gelenken hast, ist das keine gute Sportart für dich, da die Belastung der Gelenke beim Squash spielen einfach zu hoch ist.

Damit du eine Orientierung hast, welche Sportart für dich gesundheitlich in Frage kommt, haben wir eine Liste mit 35 Sportarten vorbereitet. Wir haben dabei auch Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sowie mit Rücken- oder Gelenkbeschwerden berücksichtigt. Außerdem gibt es Empfehlungen speziell für Kinder und Senioren.

Die Farben bedeuten:



Sportart geeignet



Sportart bedingt geeignet



Sportart ungeeignet

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Welche Sportart passt zu mir?	Herz	Rücken	Gelenke	Kinder	Senioren
Aerobic	Green	Green	Light Green	Light Green	Light Green
Badminton	Light Green	Light Green	Light Green	Green	Light Green
Basketball	Light Green	Light Green	Red	Green	Red
Body Building	Red	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
Bogenschießen	Green	Light Green	Light Green	Light Green	Green
Boxen	Red	Light Green	Light Green	Red	Red
Eishockey	Red	Red	Red	Green	Red
Eislaufen	Green	Green	Green	Green	Light Green
Fahrrad fahren	Green	Green	Green	Green	Green
Fechten	Green	Green	Light Green	Light Green	Light Green
Fußball	Red	Green	Red	Green	Light Green

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Welche Sportart passt zu mir?	Herz	Rücken	Gelenke	Kinder	Senioren
Golf	Green	Light Green	Green	Light Green	Green
Gymnastik	Green	Green	Green	Green	Green
Handball	Light Green	Light Green	Red	Green	Red
Hockey	Red	Red	Red	Green	Light Green
Inline-Skating	Green	Green	Light Green	Green	Red
Joggen	Green	Green	Light Green	Green	Green
Judo	Light Green	Light Green	Red	Green	Red
Karate	Light Green	Light Green	Red	Green	Red
Kegeln / Bowling	Green	Light Green	Green	Red	Green
Klettern	Red	Light Green	Green	Green	Red
Reiten	Green	Light Green	Green	Green	Light Green
Rudern	Light Green	Light Green	Green	Green	Green

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Welche Sportart passt zu mir?	Herz	Rücken	Gelenke	Kinder	Senioren
Schwimmen	Green	Green	Green	Green	Green
Ski alpin	Green	Green	Light Green	Green	Light Green
Skilanglauf	Green	Green	Green	Green	Green
Snowboarden	Green	Green	Light Green	Green	Red
Squash	Red	Light Green	Red	Light Green	Red
Tai Chi Chuan	Green	Green	Green	Green	Green
Tanzen	Green	Green	Green	Light Green	Green
Tennis	Green	Light Green	Red	Green	Green
Tischtennis	Green	Green	Light Green	Green	Light Green
Turnen	Green	Red	Light Green	Green	Light Green
Volleyball	Green	Light Green	Red	Green	Green
Wandern	Green	Green	Green	Light Green	Green

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Setze dir Ziele

Im Kapitel Motivation haben wir darüber geschrieben, wie wichtig es für die eigene Motivation ist, zu wissen aus welchen Gründen man etwas erreichen möchte. Im zweiten Kapitel ging es darum, wie man eine Sportart findet, die einem Spaß macht. Nun geht es darum, beides zu kombinieren und ein Ziel zu finden, das man aus vollem Herzen erreichen möchte.

Finde dein Ziel

Ein konkretes Ziel ist wichtig, um am Ball zu bleiben. Denn ohne ein Ziel wird man sich bald vorkommen wie auf offener See ausgesetzt. Man weiß nicht, wohin man wie lange schwimmen soll. Hilflos und ohne Land in Sicht macht sich dann schnell das Gefühl breit, lieber gleich aufzugeben. Wenn man hingegen das Land vor Augen sieht, wird man alle Kräfte mobilisieren, um dorthin zu gelangen.

Bevor du dein Ziel formulierst, überlege dir also warum du es erreichen möchtest. Wenn du dir über die Hintergründe deines Ziels bewusst bist, wird dir das helfen dein Ziel fester vor Augen zu führen. Denn keiner von uns wird sich dauerhaft motivieren können, wenn wir nicht wissen, was und warum es wir erreichen wollen.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Setze dir ein erreichbares Ziel

Du bist ein echter Sportmuffel und hast nie in deinem Leben Sport getrieben und willst nun in einem Jahr beim Ironman starten? Innerhalb eines Monats 15 Kilo abnehmen? Vergiss es! Diese Ziele sind bestens geeignet, um dich zum Aufhören zu bringen. Denn sobald du merkst, dass du dein Ziel nicht erreichen wirst, wirst du die Motivation verlieren. Überlege dir also, was für dich, bei deinem aktuellen Fitnessstand (oder Lebenssituation) ein realistisches Ziel ist. Statt des Ironmans könnte das zum Beispiel ein Volkstriathlon sein. Den kannst du realistisch mit etwa zweimal in der Woche eine halbe Stunde laufen, zweimal die Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren und am Wochenende schwimmen gehen bewältigen. Natürlich kann man sich durchaus hohe Ziele setzen. Hohe Ziele können viel Energie in uns freisetzen und uns anspornen. Doch dann muss der Zeithorizont, den wir uns dafür setzen, realistisch sein. Wer noch nie gejoggt ist, kann sich also natürlich einen Marathon als Ziel setzen. Und er oder sie wird ihn auch eines Tages schaffen. Bloß sollte man sich dafür zwei Jahre Zeit nehmen.

Manchmal merkt man auf dem Weg zu seinem Ziel, dass man sich zu viel vorgenommen hat. Das macht nichts. Man kann sein Ziel jederzeit etwas nach unten korrigieren. Dann hat man zwar vielleicht sein ursprüngliches Ziel nicht erreicht, ist jedoch immer noch weiter gekommen als wenn man sich gar kein Ziel (oder ein viel zu niedriges) gesetzt hätte.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Formuliere dein Ziel konkret und messbar

Werde dir darüber klar, was du genau erreichen willst. Und wandele es in ein konkretes Ziel um. Nur einfach zu sagen „Ich will fitter werden“ oder „Ich will abnehmen“ genügt nicht, um uns dauerhaft zu Bewegung und Sport zu motivieren, da wir daran unsere Fortschritte nicht messen können. Ab wann bin ich denn schon fitter und ab wann habe ich denn schon genug abgenommen? Solche vage formulierten Ziele sind so unverbindlich, dass man darunter – je nach persönlicher Weltsicht – alles als Erfolg beziehungsweise als Misserfolg verbuchen kann. Wenn du hingegen sagst „Ich möchte in sechs Monaten 10 Kilometer am Stück joggen können“ oder „Ich möchte in drei Monaten vier Kilo abnehmen“ dann ist das ein konkretes Ziel, an dem du arbeiten und das du auch messen kannst. Nach jedem Training kannst du so sehen, um wie viel du deinem Ziel näher gekommen bist.

Setze dir ein Zeitlimit

Ein Ziel kann man nur erreichen, wenn man weiß, in welcher Zeit man dies tun will. Wer zwar ein Ziel vor Augen, aber keinen Zeitpunkt hat bis zu dem er das Ziel erreicht haben möchte, wird wahrscheinlich niemals anfangen sich auf den Weg zu machen. Überlege dir also genau, bis wann du dein Ziel erreicht haben möchtest. Denn auch für deine Trainingsplanung macht es einen Unterschied, ob du in 3, 6 oder 12

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Monaten am Ziel sein möchtest. Je früher du dort sein möchtest, umso intensiver musst du trainieren. Um deine Trainingseinheiten entsprechend zu planen, musst du dir also ein konkretes Zeitlimit für dein Ziel setzen.

Schreibe dein Ziel auf

Erst wenn du dein Ziel aufschreibst, wird es greifbar und verbindlich. Schreibe dein Ziel also so konkret und so präzise wie möglich auf. Nur so wird aus einem reinem Wunsch ein konkretes Ziel, an das du dich halten kannst. Wenn du dein Ziel erst einmal schwarz auf weiß vor dir siehst, kannst du es nicht mehr aus den Augen verlieren oder unbewusst nach unten korrigieren. So wird es dir auch später leichter fallen, deinen Erfolg zu sehen.

Mache dein Ziel öffentlich

Ziele, die man öffentlich gemacht hat, erreicht man eher, als Ziele, die man nur für sich formuliert hat. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung. Wenn wir anderen von unseren Zielen erzählen, werden sie uns immer wieder daran erinnern und uns unterstützen. Außerdem möchten wir uns natürlich nicht blamieren und

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

eingestehen, dass wir unsere Ziele verfehlt haben. Wir werden daher viel regelmäßiger trainieren, um uns keine Blöße zu geben. Du kannst dein Ziel zum Beispiel auf Sportmuffel.de veröffentlichen. Auf der Profil-Seite auf Sportmuffel.de ist dafür extra Platz vorgesehen. So machst du es öffentlich, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass du es auch erreichst. Außerdem hast du dein Ziel dann nicht nur explizit formuliert, sondern hast gleichzeitig noch die Unterstützung der anderen Sportmuffeln, die sich mit dir über deine Trainingserfolge freuen. Zusätzlich kannst du dort deinen Trainingsblog führen und hast dabei dein Ziel immer vor Augen.

Formuliere deine Ziele positiv

Negative Formulierungen führen nicht zum Ziel. Denn unser Gehirn kann Verneinungen nicht umsetzen, sondern denkt stattdessen genau an das, woran man eigentlich nicht denken will. Wenn du also sagst „Ich will nicht mehr faul und träge auf der Couch sitzen“, siehst du dich in dem Augenblick vor deinem geistigen Auge faul und träge auf der Couch sitzen und verinnerlichst damit genau das Gegenteil von dem, was du möchtest. Formuliere daher deine Ziele positiv und so als hättest du sie schon erreicht. In dem Fall also: „Ich gehe dreimal die Woche laufen“. Dann siehst du dich schon beim Laufen und es fällt dir viel leichter dich aufzuraffen.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Formuliere dein Langzeitziel – und zerlege es dann

Dein Langzeitziel ist das Ziel auf das du – wie der Name schon sagt – langfristig hinarbeitest. Doch oft ist der aktuelle Ist-Zustand noch weit vom Langzeitziel entfernt. Dann kann ein großes Ziel lähmen und man weiß erst einmal gar nicht, wie man anfangen soll. Daher geht es nun darum einen Plan zu entwerfen, wie du dein Langzeitziel auch erreichen kannst. Dazu teile dein Langzeitziel in kleine Schritte auf. Wobei jeder der kleinen Schritt realistisch und bewältigbar sein muss. Solltest du das Gefühl haben, du könntest einen Schritt nicht bewältigen, teile ihn in noch kleinere Schritte auf. Setze dir wieder ein Zeitlimit bis wann du jeden Schritt gemacht haben möchtest. Wenn du dir so einen Plan gemacht hast, wie du dein großes Ziel über die kleinen Schritte erreichen kannst, kannst du dich langsam an dem Plan entlang hangeln und immer kontrollieren, wo du gerade stehst.

Setze dir Zwischenziele

Manchmal ist der Weg zum Hauptziel ziemlich lang. Damit du die Motivation nicht verlierst, solltest du dir Zwischenziele setzen. Wenn du diese erreicht hast, weißt du, dass du auf dem richtigen Weg bist. Zum Beispiel möchtest du gerne 10 Kilometer joggen können. Dein aktueller Fitnessstand reicht aber nur für nur 3 Kilometer ohne Gehpause. Setze dir als Zwischenziel die 5 Kilometer-Marke. Wenn du dann 5

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Kilometer am Stück durchjoggen kannst, hast du schon dein erstes Ziel erreicht und hast allen Grund stolz auf dich zu sein.

Belohne dich selbst

Wir alle lieben Lob und Belohnungen. Also lobe dich selbst, wenn du eines deiner Zwischenziele erreicht hast und belohne dich dafür! Du hast es dir nämlich verdient. Am besten du überlegst dir schon vorab, womit du dich belohnen wirst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Dann kannst du dich die ganze Zeit darauf freuen. Vor allem: Genieße deine Belohnung. Du kannst schließlich stolz auf dich sein, weil du dein (Teil-)Ziel erreicht hast.

Ersatzziele sind wichtig

Manchmal passiert es einfach: Man verfehlt sein Langzeitziel. Das kann verschiedene Gründe haben, zum Beispiel weil man sich verletzt hat oder krank wird oder sich die Lebensumstände verändern. Überlege dir also schon von vorne herein ein Ersatzziel, das du als Alternative zu deinem Langzeitziel nehmen kannst, falls etwas eintritt, was das Erreichen deines Langzeitzieles verzögert oder verhindert. Wenn du dir zum

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Beispiel vorgenommen hast, einen Halbmarathon zu schaffen, aber merkst, dass du dazu nicht genügend Trainingszeit in dein Leben integrieren kannst, dann kann dein Ersatzziel lauten: Jede Woche 2-mal mindestens eine Stunde zu joggen.

Solche Ersatzziele sind wichtig, damit man das, was man bis jetzt erreicht hat, auch wertschätzt und nicht entwertet, nur weil man sein eigentliches Ziel (noch) nicht erreicht hat. Seine eigene Leistung wahrzunehmen und wertzuschätzen steigert das Selbstwertgefühl und motiviert uns weiterzumachen. Gut, man hat vielleicht nicht die Goldmedaille geholt, aber wer Silber oder Bronze gewonnen, hat auch sehr viel geleistet. Und allein, die Tatsache, dass du nicht mehr immer dem Sportmuffel in dir nachgibst, ist es wert, dich dafür zu loben.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Aufgabe:

Schreibe ganz konkret auf, was du als Ziel erreichen möchtest. Das kannst du hier, auf einem Zettel oder zum Beispiel auch, damit du es gleich auch öffentlich machst, auf Sportmuffel.de in deinem Profil notieren:

Was ist dein Ziel? (bitte so konkret wie möglich und positiv formulieren; Hilfestellung auf der nächsten Seite)

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Die folgenden Fragen helfen dir, dein Ziel für die obige Aufgabe zu formulieren:

- Bis wann möchtest du dein Ziel erreichen? (konkreter Termin)
- Was ist dein erstes Zwischenziel? (unterteile dein Langzeitziel in kleine Schritte)
- Bis wann möchtest du dein erstes Zwischenziel erreichen?
- Was ist dein zweites Zwischenziel?
- Bis wann möchtest du dein zweites Zwischenziel erreichen?
- Was ist deine Belohnung, wenn du dein erstes Ziel erreicht hast?
- Falls du dein Langzeitziel nicht erreichen kannst, notiere dir, was du alternativ als Ziel erreichen möchtest.
- Was ist deine Belohnung, wenn du dein Langzeitziel erreicht hast?

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Die Umsetzung im Alltag

Oftmals möchte man wirklich gerne mehr Sport treiben, doch die Umsetzung scheitert am Alltag. Dabei fehlen häufig nur die richtigen Strategien, um Sport dauerhaft im Leben zu verankern. Mit ein paar kleinen Tricks geht es ganz einfach, den inneren Schweinehund zu überlisten und aus seinem Wunsch, mehr Sport zu treiben, Realität werden zu lassen.

Organisatorische Tipps

Setze deine Prioritäten

Die meisten Menschen, die im Alltag keinen Sport treiben, geben als Grund an, sie hätten keine Zeit für Sport. Doch bei genauerem Hinsehen kann dies nicht stimmen. Laut einer OECD-Studie haben die Deutschen im Durchschnitt sechs Stunden und 34 Minuten Freizeit am Tag. Im Prinzip genug Zeit also, um drei Mal in der Woche 30 Minuten Sport zu treiben. Laut Media Control sitzen wir jedoch durchschnittlich 3,5 Stunden

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

täglich (!) vor dem Fernseher. Zeit für Sport ist also eine Frage der Prioritäten, die man in seinem Leben setzt.

Da ist genügend Spielraum für Sport. Auch die Mittagspause oder Hin- bzw. Rückweg zur Arbeit sind Möglichkeiten zeitsparend Sport zu machen: Ein zügiger Spaziergang in der Mittagspause macht den Kopf wieder frei für neue Ideen und von März bis Oktober kann man prima mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Und der Extra-Zeitaufwand dafür ist minimal.

Zeit für Sport zu finden, ist letztlich eine Frage der eigenen Prioritäten. Unserer Ansicht nach sollte uns das Plus an Gesundheit, die uns der Sport bringt, wichtiger sein, als jede Fernsehsendung. Außerdem sind wir nach einer halben Stunde Sport entspannter als nach zwei Stunden fernsehen. Bewegung ist für den Menschen genauso wichtig wie schlafen und die Nahrungsaufnahme.

Mache Termine mit dir selbst

Wenn du Schwierigkeiten hast, dich zum Sport zu motivieren, ist es sinnvoll, dir selbst feste Termine zu setzen. „3 mal die Woche Sport“ ohne Termine ist zu unpräzise und man fängt an zu schieben. Und ehe man es sich versieht, ist die Woche auch schon wieder vorbei.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Wenn du also drei Mal in der Woche Sport machen möchtest, dann lege genau fest, wann das sein soll und was du machen möchtest. Das könnte beispielsweise Dienstag, Donnerstag und Samstag sein.

Dienstag: 19 Uhr Volleyball spielen im Verein

Donnerstag: 19 Uhr Volleyball spielen im Verein

Samstag: 9:00 Uhr 45 min. Nordic Walking

Diese Termine solltest du in deinen Kalender schreiben und sie genauso ernst nehmen wie eine Verabredung mit Freunden, einen Geschäftstermin oder eine Untersuchung beim Arzt. Wenn es für dich ganz selbstverständliche Termine sind, wirst du sie auch einhalten.

Verabrede dich mit Sportpartnern

Das ist die Steigerung des Terminreservierens: Wer sich mit Sportpartnern verabredet, ist nicht nur mit sich selbst, sondern eben auch mit jemanden anderen verabredet. Nun fällt es noch schwerer diese Zeiten nicht einzuhalten. Denn wer sich jetzt vor dem Training drückt, lässt auch den anderen hängen. Und das möchte schließlich niemand einem Freund antun.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Gehe nicht erst nach Hause

Nimm deine Sportsachen mit zur Arbeit und gehe von dort direkt zum Sport. Suche dir am besten sogar einen Verein oder ein Fitness-Studio, das auf deinem Weg zur beziehungsweise von der Arbeit liegt. Wenn du nämlich erst einmal nach der Arbeit nach Hause gehst, um deine Sportsachen zu holen, ist die Gefahr zu groß, dass dein Sofa siegt.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Tipps für dein Training

Mache dir einen Trainingsplan

Wenn du dir einen festen Trainingsplan machst, weißt du genau wann du was zu tun hast. So kannst du dich an dem Plan entlanghangeln (und weißt immer gleich, wann du deine Sportsachen einpacken sollst). In dem Trainingsplan notierst du deine Trainingstermine und was du an dem Termin machen möchtest.

Wie oft solltest du trainieren?

Wie oft du trainieren solltest, hängt von deinem Zeitbudget und deiner Belastbarkeit ab. Wer noch nie Sport gemacht hat, sollte natürlich nicht auf einmal täglich Sport machen. Überlastung und damit Frustration wären vorprogrammiert. Allgemein wird empfohlen mindestens 3-mal die Woche für 30 bis 60 Minuten Sport zu machen. Wenn du gerade anfängst, kannst du je nach Fitness mit 3-mal 20 bis 30 Minuten anfangen. Nach zwei, drei Wochen steigert du dich dann langsam. Nach einiger Zeit schaffst du dann sogar 60 Minuten am Stück. Wenn du das regelmäßig 3-mal die Woche machst, wirst du dich bald sehr fit fühlen.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Häufigkeit vor Dauer

Es ist besser drei Mal die Woche 20 Minuten zu trainieren als einmal die Woche 90 Minuten. Dein Körper braucht eine regelmäßige Belastung. Bei nur einem Training die Woche ist der Trainingseffekt bis zum nächsten Training wieder weg und du hast quasi keine Wirkung. Trainiere also lieber häufiger und kürzer. Es muss auch nicht immer gleich Sport sein. Du kannst auch nach dem Abendessen einen Verdauungsspaziergang über 20 bis 30 Minuten machen.

Die richtige Aufteilung der Trainingstage

Wer drei Mal die Woche Sport machen möchte, sollte nicht unbedingt Montag, Dienstag und Mittwoch trainieren und dann vier Tage lang die Füße hoch legen. Einerseits überlastet man sich damit wahrscheinlich zu Beginn der Woche und durch die vier Tage Pause verliert man bereits wieder etwas vom Trainingseffekt.

Zwischen den Trainingstagen sollte man immer einen Tag Pause für die Regeneration legen. Dienstag, Donnerstag und Samstag wäre zum Beispiel eine gute Aufteilung der Trainingstage.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Hier findest du mögliche Aufteilungen:

Zweimal Sport je Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Drei mal Sport die Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Vier mal Sport die Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Zu welcher Tageszeit trainieren?

Zu welcher Tageszeit man am besten trainiert hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zunächst einmal spielen natürlich die persönlichen Lebensumstände eine gewichtige Rolle. Wer um 6 Uhr auf der Arbeit sein muss, wird es schwer haben vor der Arbeit zu trainieren. Mache dir keinen Stress, sonst wird der innere Schweinehund die Oberhand behalten.

Ebenfalls eine Rolle spielen die Verfügbarkeiten von Sportmöglichkeiten. Das können Trainingszeiten eines Vereins oder Öffnungszeiten eines Fitness-Studios sein. Auf diese Faktoren kann man keinen Einfluss nehmen. Man sollte aber versuchen, bei der Wahl eines Vereins oder eines Studios diese Faktoren zu berücksichtigen. Es gibt zum Beispiel Fitness-Studios, die bereits sehr früh öffnen oder lange auf haben. Es gibt mittlerweile sogar Studios, die durchgehend geöffnet haben.

Wenn du es dir aussuchen kannst, wann du trainierst, dann richte dich am besten nach deinem Biorhythmus. Wenn du ein Morgenmuffel bist, wirst du dich morgens mit Sport nur quälen und es wird dir keinen Spaß machen.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Ein Trainingstagebuch führen

Für die meisten regelmäßigen Sportler eine Selbstverständlichkeit: ein Trainingstagebuch beziehungsweise Trainingsblog. Durch ein Trainingstagebuch kannst du sehen, was du alles geleistet hast und wie du deine Leistung mit der Zeit steigerst. Du siehst genau, wie viel du schon gelaufen, gefahren oder geschwommen bist und das weckt den Ehrgeiz weitere Trainingskilometer, Trainingsstunden oder Bestzeiten zu sammeln.

Kurz: Du siehst deine Fortschritte schwarz auf weiß.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

So führst du ein Trainingstagebuch

Was gehört in das Trainingstagebuch?

1. Schreibe nach jedem Training alles, was zu deiner Trainingseinheit gehört auf. Je nach Sportart sind das unterschiedliche Dinge, wie zum Beispiel gelaufene Kilometer und die Zeit oder die Höhe der Gewichte und die Anzahl der Wiederholungen.

In das Trainingstagebuch eines Läufers gehören zum Beispiel folgende Dinge:

- das Datum
- die Tageszeit oder Uhrzeit zu der man trainiert hat
- kurze Streckenbeschreibung (z.B. wo bist du gelaufen, gab es Steigungen oder sonstige Besonderheiten)
- Streckenlänge (in Kilometern)
- gelaufene Zeit

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

- wie war das Wetter
 - Art des Laufes (z.B. ob man schnell oder eher gemütlich gelaufen ist)
 - wenn man eine Pulsuhr hat, die durchschnittliche Pulsfrequenz
2. Notiere außerdem wie du das Training empfunden hast: War es hart für dich oder ging es ganz leicht. Fühltest du dich gut oder nicht. Was hat deine Stimmung positiv oder negativ beeinflusst.
 3. Wenn du an einer Stelle Schwierigkeiten hattest, halte dies ebenfalls im Trainingstagebuch fest. Ebenso, wenn dir etwas besonders gut gelungen ist.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Dein Trainingsblog auf Sportmuffel.de

Einen kostenlosen Trainingsblog kannst du auf Sportmuffel.de führen. Hier hast du jede Menge Platz, deinen Trainingsfortschritt zu dokumentieren und hast sie alle gesammelt immer online vorliegen. Außerdem hat ein Online-Trainingsblog einen weiteren Vorteil für dich: Wenn du dein Trainings-Tagebuch öffentlich führst, können auch alle anderen sehen, wie du dich verbesserst. Das motiviert dich dran zu bleiben und die anderen, es dir nachzumachen.

Um ein Trainingsblog auf Sportmuffel.de zu führen ist ein kostenloses Benutzerkonto nötig. Melde dich am besten gleich an und du bist für den ersten Eintrag in deinem Trainingsblog startklar.

Einen Eintrag im Trainingsblog machen

Um nun einen Eintrag in deinem Trainingsblog zu machen, gehe auf → Blogs → Blog-Beitrag hinzufügen. Du siehst dann folgendes Formular:

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Blog-Beitrag hinzufügen

Titel des Beitrags

Eintrag

B I U    

Dort gibst du im ersten Feld einen Titel für deinen Tagebuch-Eintrag und in das Textfeld dann deinen Text ein. Zusätzlich kannst du Schlagworte zu deinem Eintrag vergeben, unter denen der Eintrag gefunden werden soll. Aber das ist nicht so wichtig und optional.

Außerdem hast du die Möglichkeit, zu bestimmen, wer deinen Blogeintrag sehen darf und wer nicht. Du kannst zum Beispiel festlegen, dass nur befreundete Mitglieder deinen Eintrag sehen können. Oder dass nur Freunde einen Kommentar zu deinem Eintrag schreiben dürfen.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Privatsphäre & Kommentare

Wer darf diesen Blog-Beitrag ansehen?

- Jeder
- Nur meine Freunde
- Nur ich

Wer darf Kommentare zu diesem Blog-Beitrag hinterlassen?

- Jeder
- Nur meine Freunde
- Nur ich

Wenn du allerdings möglichst viel Motivation und Unterstützung durch andere bekommen möchtest, empfehlen wir die Grundeinstellung beizubehalten, in der jeder deine Beiträge sehen und auch kommentieren kann!

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Dein Blogeintrag sieht dann etwa so aus wie dieser hier von Nadja:



Schluss mit der Trainingspause!

Gepostet von [Nadja](#) am 23. November 2009 um 21:04pm

[✉ Nachricht senden](#) [👤 Blog von Nadja anzeigen](#)

Heute war ich das erste mal nach erschreckenden vier Wochen Trainingspause (ja, ich konnte es selbst auch nicht glauben) wieder bei meinem Muskeltraining. Trotz Regen, trotz Sturm, trotz Stau und vor allem trotz mieser (Winter)Laune. Und darauf bin ich schon ein bisschen stolz.

Anfangs hatte ich gar keine Lust ins Training zu fahren, sondern wäre am liebsten direkt nach Hause zu meiner Couch (die hat nämlich im Winter Angst allein im Dunkeln ;-)). Doch ich habe mich gezwungen. Schließlich steht heute „Muskeltraining“ als fester Termin in meinem Kalender und nachdem ich erst einmal war, bin ich auch recht schnell wieder in meinen Trainingsmodus


Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de






Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Andere Mitglieder von Sportmuffel.de können deinen Blogeintrag sehen und dir einen motivierenden Kommentar schreiben. Genauso kannst du natürlich auch in den anderen Trainingsblogs Kommentare für die anderen Mitglieder hinterlassen. So können wir uns alle gegenseitig motivieren. Gemeinsam schaffen wirs!

Komentieren



B I U   

Hallo Nadja,
4 Wochen Pause ist natürlich schon lang. Aber Glückwunsch zum Neuanfang! Du hast deinen inneren Schweinehund ja wieder besiegt und kannst wieder neu durchstarten!

[Verfolgen](#) – E-Mail an mich senden, wenn jemand kommentiert

[Kommentar hinzufügen](#)

Durch deinen Trainingsblog kannst du nun über die Zeit hinweg deinen Leistungsstand genau nachvollziehen. Du kannst sehen welche Art Training bei dir am besten wirkt, wann du dich verletzt hattest oder krank wurdest, ob deine Regenerationszeiten ausreichend waren, welche Trainingspausen du hattest

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

und natürlich auch, welche Höchstleistungen du erbracht hast. Durch deinen Trainingsblog kannst du aber auch genau erkennen, woran es liegt, falls du keine Fortschritte machst oder an einer Stelle hängen bleibst. Wenn du Fragen zum Trainingsblog hast, helfen wir dir gerne im Sportmuffel-Forum!

Das Mikro-Tagebuch

Manchmal hat man einfach keine Zeit alles exakt zu notieren. Daher gibt es auf Sportmuffel.de die Funktion des Mikro-Tagebuchs. Das Mikrotagebuch ist ideal, wenn du einfach nur schnell eintragen willst, welche Aktivitäten du heute gemacht hast und wie es gelaufen ist. Dazu gehst du auf Sportmuffel.de einfach zu deinem Profil (das findest du unter „Meine Seite“) und gibst dort deinen „Status“ ein.

Es steht dir frei, dort einzutragen, was du magst. Du hast dafür aber nur 140 Zeichen zur Verfügung. Das Mikrotagebuch ist also wirklich nur für Kurzmeldungen gut. Für längere Einträge ist dein persönliches Blog da (siehe weiter unten). Hier siehst du als Beispiel einen Eintrag von Fabian in seinem Mikro-Tagebuch:

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest

Willkommen, Fabian!

45 Minuten Schwimmen gewesen. Dank Schwimmcoaching lief es ganz ordentlich. Ich entwickle mich von der Bleiente zum sterbenden Schwan! vor 18 Stunden [Löschen](#)

Status aktualisieren | [Link veröffentlichen](#)

Was hast Du heute für Sport gemacht?

140

Letzte Aktivität

Fabian
Männlich
Frankfurt am Main,
Hessen
Deutschland

Das Mikro-Tagebuch kann dir auch als Gedächtnisstütze dienen, um deinen Trainingsblog ein paar Tage später nachzuholen. Durch deine Einträge im Mikro-Tagebuch werden dir aber auch eventuelle Trainingspausen auffallen, selbst wenn du keine Zeit für einen ausführlichen Trainingsblog hattest. Gleichzeitig informierst du durch dein Mikro-Tagebuch aber auch die anderen darüber, dass du trainiert hast und das motiviert diese ebenfalls am Ball zu bleiben. Denn gemeinsam schaffen wir es leichter.

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de



Fit, schlank und gesund – **Wie du als Sportmuffel Spaß am Sport findest**

Zum Schluß: Fang an!

Zum Schluss können wir nur noch sagen: Fang an! Fang an und lass Sport zu einem festen Bestandteil deines Lebens werden. Wenn du die Tipps in unserem Buch umsetzt, sind wir überzeugt, dass du bald fitter, schlanker und gesünder durchs Leben gehst.

Weitere Unterstützung, um dein Ziel zu erreichen, bekommst du auf Sportmuffel.de. Mach mit und lass dich von uns motivieren. Sportmuffel.de ist die Internet-Community für alle, die ihren inneren Schweinehund überwinden und mehr Sport in ihr Leben integrieren wollen. So wie du.

Mache dein Ziel auf Sportmuffel.de öffentlich und erreiche es mit der Unterstützung der anderen. Führe dort deinen kostenlosen Trainingsblog und finde Sportpartner und Gleichgesinnte. Denn zusammen macht Sport mehr Spaß und wenn es dir Spaß macht, dann bleibst du auch dran.

Wenn du Fragen hast, beantworten wir sie dir gerne im Forum auf Sportmuffel.de.

Fabian + Nadja von Sportmuffel.de

Jetzt mitmachen unter www.Sportmuffel.de