

WISSEN

Motiviert beim Sport – starten Sie durch!



Werden Sie aktiv und schnüren Sie die Sportschuhe! Bild: xxx

Muskeln statt Sitzfleisch, Schwimmen gehen statt Couchsurfen - wechseln Sie Pantoffeln gegen Laufschuhe und machen Sie sich auf den Weg in ein bewegtes Leben.

Keine Sorge, dies ist kein Plädoyer für den Körperkult oder die beste Leistung im Ultramarathon. Sondern ein kleiner Schubs für ein aktives Leben. Denn in jedem von uns stecken wahre Bewegungstalente. In manchen schlummern diese jedoch... aus unterschiedlichen Gründen. Was sind Ihre?

Machen Sie sich Ihre Sportspaßbremsen bewusst

Haben Sie...

- keine Zeit?
- keine Motivation, etwa durch negative Erfahrungen mit Sport (z.B. Schulsport)?
- noch nicht die passende Sportart gefunden?

- zu hohe Ziele, die nicht erreichbar sind, Leistungsdruck?
- Langeweile durch einseitigen Sport?
- eine ungenügende Ausrüstung?

Sport – Ihr Plus für die Gesundheit

Schade, wenn die "Umstände" den Spaß an der Bewegung bremsen. Schließlich handelt man sich mit einer aktiven Lebensweise unzählige Vorteile ein. Während sportlicher Aktion schüttet das Gehirn "Glücksbotenstoffe" aus (Endorphine), der Körper ist besser durchblutet und Stresshormone werden abgebaut. Sport entspannt und schenkt ein Gefühl von Zufriedenheit.

Ihr Gesundheitsplus für die Zukunft: Auf lange Sicht senken Sie Ihr Risiko für viele Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Dabei reicht bereits (regel-)mäßige körperliche Anstrengung wie der tägliche Weg mit dem Rad zur Arbeit, Spaziergänge und Wanderungen. Wer darüber hinaus häufiger beim Sport ins Schwitzen kommt, trainiert effektiv sein Herz-Kreislaufsystem und punktet damit noch mehr für seine Gesundheit.

Den besten Weg finden

Sicher, Sie kennen (nun) die Vorteile von Sport. Aber wie lässt sich mit Sport anfangen? Und vor allem: mit welchem und wie viel? Es gibt keinen goldenen Rat, der für alle Menschen gilt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät jedoch zu mindestens einer halben Stunde Bewegung täglich. Wichtig: Bewegung und Sport sollen Spaß machen und gut tun. Hier spielen Ihre Konstitution, Ihre Fitness und vor allem auch Ihre Vorlieben eine wichtige Rolle.

Tipps für den Einstieg

Zeit finden: Job, Familie, Weiterbildung und / oder privater Stress – wo bleibt da noch Zeit für Sport? Täglich eine halbe Stunde Bewegung ist bereits ein gutes Ziel.

- Bewegung lässt sich auch nebenbei in den Alltag einbauen. Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder nutzen Sie Treppen als willkommene "Stepper".
- Schreiben Sie sich die Zeit für Sport in einem Terminplaner fest – so reservieren Sie sie sich. Optimal: Melden Sie sich für einen Sportkurs an.
- Verabreden Sie sich mit Freunden zu einer Wanderung, einem Lauftreff oder einer Radtour. So kombinieren Sie die Zeit für Ihre sozialen Kontakte mit Bewegung. Und lernen die Freunde von ihrer sportlichen Seite kennen.

Abwechslung: Jeder Mensch startet mit Bewegungsdrang in die Welt. Wer aber zum Beispiel im Schulsport schlecht benotet wurde, verliert schnell die Freude an der Bewegung. Entdecken Sie den Spaß am Sport neu:

- Beim Laufen hui, beim Bodenturnen pfui? Kein Problem! Oder würden Sie einen Weltklasse-Gewichtheber aufs Fußballfeld oder an die Ballettstange schicken? Machen

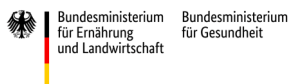
Sie sich bewusst: Für jeden Menschen gibt es die passenden Sportarten. Möglicherweise langweilt Sie Dauerlauf – und Sie brauchen die Herausforderung beim Kitesurfen, Tanzen, Handball oder Klettern?

- Wechseln Sie die Bewegungseinheiten ab und suchen Sie den Ausgleich. So vermeiden Sie, dass Sie eine einzelne Sportart langweilt. Weiterer Vorteil: Abwechslung steigert den Trainingserfolg, da sich der Körper immer wieder neu an die wechselnde Belastung anpassen muss. Außerdem entlasten Sie Muskeln und Gelenke, wenn Sie beispielsweise zwischendurch Schwimmen oder Gymnastik in Ihren Wochenplan einbauen.

Motivation stärken: Schnell gestartet mit Sport, aber ebenso schnell wieder die Lust daran verloren? So können Sie sich neu motivieren

- Überprüfen Sie Ihre Erwartungen und Ziele. Es braucht Zeit, bis Sie Fortschritte machen. Verlangen Sie sich keine Höchstleistungen ab.
- Geben Sie dem Training eine zweite Chance. Denn jeder Anfang ist eine kleine Herausforderung. Meist stellt sich der Spaß mit zunehmender Fitness von selbst ein.
- Arbeiten Sie an Ihrer Sport-Technik, bestenfalls mit einem Trainer. Und bringen Sie Abwechslung im Trainingsalltag. Dies kann einen neuen Motivationsschub bringen.
- Stellen sich partout keine Glücksgefühle ein? Dann sollten Sie überlegen, ob Sie eine andere Sportart mehr begeistern könnte. Nutzen Sie zum Beispiel die Schnupperangebote von Vereinen.

Weitere Tipps und Informationen finden Sie auf der Website **ueberwin.de** vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/motiviert-beim-sport/>