GETTY IMAGES

Brechen Sie die Gewohnheit, keinen Sport zu treiben

- Jorg Mardian
- 10.11.2023

Gehören Sie zu den vielen Menschen, denen es schwer fällt, Zeit und Energie zu finden, um die Gewohnheit zu durchbrechen, keinen Sport zu treiben? Wenn ja, dann sind Sie nicht allein. Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils, aber es kann schwierig sein, sich zu motivieren, sich zu bewegen. Viele finden die Idee, regelmäßig Sport zu treiben, verlockend, aber auch herausfordernd und sogar entmutigend.

Fitness erfordert eine harte Einstellung und eine widerstandsfähige Denkweise. Um dauerhaften Erfolg zu erzielen, ist eine kompetente Vorgehensweise erforderlich.

PT_DE

Eine Technik, die viele Menschen als hilfreich empfinden, ist das „Stapeln von Gewohnheiten“. Bei diesem Ansatz verlassen Sie sich nicht nur auf Ihre Willenskraft, sondern auch auf die Vorteile, die sich ergeben, wenn Sie Ihre neue Trainingsgewohnheit auf eine bereits bestehende Gewohnheit „stapeln“.

So haben Sie vielleicht die feste Gewohnheit, sich jeden Abend vor dem Schlafengehen die Zähne zu putzen oder die Kaffeemaschine einzuschalten, wenn Sie morgens aufwachen. James Clear, Autor von *Atomic Habits,* erklärt, dass Sie eine dieser tief verwurzelten Gewohnheiten zu Ihrem Vorteil als Grundlage für ein neues gesundes Verhalten nutzen können.

Einige Beispiele könnten sein:

Während ich meinen Morgenkaffee koche, mache ich 10 Sätze Liegestütze.

Bevor ich mein Mittagessen esse, mache ich 25 Kniebeugen mit dem Körpergewicht.

Wenn ich meine Arbeitskleidung ablege, ziehe ich meine Trainingskleidung an.

Der Schlüssel zum Fortschritt ist Beständigkeit, und diese Mikro-Workouts führen oft zu besseren Ergebnissen als seltene Besuche im Fitnessstudio. Wenn Sie genügend von ihnen in Ihre tägliche Routine einbauen, können Sie eine überraschende Menge an zusätzlicher körperlicher Aktivität erreichen, unabhängig von Ihrer Situation.

Der unter Zeitdruck stehende Schreibtischarbeiter Sind Sie willig und gesund, haben aber keine Erfahrung mit Sport? Versuchen Sie es mit einem gelenkschonenden Kraft- und Kardio-Zirkeltraining. Wählen Sie Übungen, die die Gelenke schonen, wie Liegestütze, Kniebeugen, Ausfallschritte, Planken, Gesäßbrücken, russische Drehungen, Beinheben, hohe Knie, Step-ups (Aufsteiger) und Einbeinige Kniebeuge. Wählen Sie z.B. drei dieser Übungen aus. Führen Sie die erste Übung

für eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen aus (z.B. 20 Wiederholungen) und gehen Sie dann, ohne sich auszuruhen, sofort zur zweiten Übung über, dann zur dritten. Wiederholen Sie diese drei Übungen dreimal. Führen Sie dann drei verschiedene Übungen durch. Machen Sie dies 30 bis 45 Minuten lang. Da Sie keine Pausen machen, wird Ihre Herzfrequenz wahrscheinlich schnell ansteigen und hoch bleiben, was das Zirkeltraining zu einer ausgezeichneten Kraft-Kardio-Herausforderung macht, die Sie einschließlich Umziehen und Duschen in etwa einer Stunde absolvieren können.

Der Appartementbewohner Ein Mangel an Ausrüstung oder Platz muss kein Hindernis sein. Die meisten der oben aufgeführten Übungen können in Ihrem Schlafzimmer oder Wohnzimmer durchgeführt werden. Sie können sich ein neues Trainingsprogramm angewöhnen, für das Sie nur einen Satz Kurzhanteln oder Widerstandsbänder und optional eine Trainingsmatte benötigen. Probieren Sie ein einfaches Trainingsprogramm auf einer Website wie Fitness Blender aus.

Der Reisende Vielleicht fahren Sie aus beruflichen oder anderen Gründen lange Strecken. Sie sind häufig unterwegs oder in Hotelzimmern. Die oben genannten Ansätze könnten für Sie geeignet sein, aber auch einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Sie brauchen keine Geräte, wenn Sie Liegestütze, Kniebeugen, Ausfallschritte, Hampelmänner, Gehen oder Laufen oder sogar Laufen an Ort und Stelle in einem Hotelzimmer, einem Fitnessraum oder einem anderen verfügbaren Raum durchführen.

Die Person, die mit einer Krankheit kämpft Abhängig von Ihrer Krankheit kann es ratsam sein, sich von einem Arzt eine Freigabe und Anleitung zum Sport geben zu lassen. Aber es ist fast sicher, dass Sie in irgendeiner Form Sport treiben müssen, um Ihre Krankheit zu bekämpfen und Ihre allgemeine Gesundheit zu verbessern. Die Krankheit kann in Ihrem Kopf ein größeres Hindernis darstellen als in Ihrem Körper. Selbst viele Menschen mit chronischen Krankheiten können und sollten sich sportliche Betätigung angewöhnen, indem sie mit einer Kombination aus kurzem Ausdauertraining und etwas funktionellem Krafttraining beginnen.

Die Person, die unfit, aber willig ist Selbst wenn Ihr Körper nicht in Form ist, aber Ihr Geist willig ist, haben Sie den größten Teil des Weges zum Sport zurückgelegt. Mit ein wenig mehr Anstrengung kann diese Bereitschaft Hindernisse wie Zeitmangel, Platzmangel, fehlende Ausrüstung und Hemmungen überwinden. Wählen Sie eine Gewohnheit, auf die Sie Ihre neue Gewohnheit stützen können, und verwenden Sie einen der oben genannten Ansätze oder ein einfaches Anfängertraining. Das könnte buchstäblich mit einem fünfminütigen Spaziergang die Straße hinunter und einem fünfminütigen Spaziergang zurück beginnen. Es mag sich zunächst einfach anfühlen, aber sobald Ihre Bereitschaft zur Bewegung in Form einer Gewohnheit in die *Tat umgesetzt wird*, werden Ihre Spaziergänge länger, Ihre Trainingseinheiten besser und Ihr Körper und Geist stärker und stärker.

Selbst wenn Sie keine Gewohnheit haben und mit einem oder mehreren dieser Hindernisse konfrontiert sind, *können Sie* konsequent trainieren. Wählen Sie eine Gewohnheit, die Sie bereits haben, um diese einfache Trainingsgewohnheit darauf aufzubauen. Setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele, und mit ein wenig Geduld und Ausdauer werden Sie die Gewohnheit des Nulltrainings durchbrechen. Sobald Sie das tun, haben Sie den ersten Schritt auf einer Fitnessreise getan, die Sie stärker, gesünder und glücklicher machen kann.