

Fitness Checkliste

Um Sport und Fitness in das tägliche Leben integrieren zu können, haben wir hier eine Checkliste zusammengestellt, die dir dabei helfen kann. Einfach mal loslegen und schauen was passiert ist also nicht die richtige Herangehensweise. Bevor man mit dem Sport beginnt sollte man sich über einige Dinge wie Zeit, das Trainingsprogramm, Geräte und vor allem Motivation Gedanken machen, denn nur so kann ein Training effektiv durchgeführt werden und auf längere Zeit seine Wirksamkeit beweisen.

1) Zeit für das Training

Als erstes sollte man sich eine bestimmte Zeit festlegen, an der man zwei bis dreimal die Woche trainieren möchte. Am besten dann, wenn man nicht allzu gestresst und platt von der Arbeit kommt, da so mehr Power und Einsatz beim Training gegeben werden kann. Die Effektivität steigt ebenfalls, wenn man sich auch mental auf das Training einlassen kann und nicht noch an spätere Termine oder Aufgaben denken muss. Außerdem kann es sehr hilfreich sein, die Trainingszeiten in den Kalender einzutragen um immer wieder daran erinnert zu werden. Auch Freunden davon zu erzählen kann einen kleinen Motivationsschub geben, da man ja bestimmt beim nächsten Treffen danach gefragt wird. Und wer gibt denn schon gerne zu es wieder nicht geschafft zu haben?!? Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten sollte man dem Körper immer genug Zeit für die Regenerationsphase geben. Das heißt mindestens ein Tag ohne Kraftsport muss sein um die Energiespeicher in unserem Körper wieder aufzufüllen. An diesen Tagen muss natürlich nicht auf Sport verzichtet werden. Ausdauertraining bietet sich hier an und schafft zusätzlich einen Ausgleich zum harten Fitnesstraining. Fahrrad fahren, Joggen oder Schwimmen sind hierfür die geeigneten Sportarten.

2) Wissen über das Training

Wenn nun die Zeiten festgelegt wurden, muss man sich einen Trainingsplan erarbeiten, der persönliche Ziele realisierbar macht und vor allem mit den räumlichen und zeitlichen Gegebenheiten übereinstimmt. Eine Festlegung des eigenen Ziels wie zum Beispiel eine Gewichtsreduktion, allgemein fitter zu werden oder einfach etwas für die Gesundheit zu machen ist sehr wichtig, denn nur mit einem klaren Ziel vor Augen kann man immer wieder überprüfen ob das Training effektiv ist und steigert so die Motivation. An deinem persönlichen Ziel solltest du nun auch deinen Trainingsplan anpassen. Nicht jede Übung ist für jeden geeignet! Informationen findet man in Sport- und Fitness Büchern oder Zeitschriften, in Fitnessstudios oder auch im Internet. Je besser man informiert ist, umso effektiver wird das Training. Außerdem kann so auch eine Menge Zeit gespart werden, denn wer die richtigen Übungen auswählt vergeudet keine Zeit mit Dingen, die er nicht braucht oder sogar kontraproduktiv sein können. Hilfreich ist es auch, sich Bilder oder Videos der einzelnen Übungen anzusehen, um eine korrekte Ausführung zu gewährleisten.

3) Geräte für das Training

Um ein effektives Training durchführen zu können, benötigt man keine große Anzahl an Geräten. Oft genügt ein Hantelset und eine Hantelbank völlig aus und viele Übungen können mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Natürlich sind Geräte wie ein Pezziball, eine Klimmzugstange, ein Theraband oder eine Matte für den Boden hilfreich, jedoch nicht zwingend notwendig. Achte darauf, dass die Umgebung in der du dein Training absolvierst aufgeräumt ist und du dich wohl fühlst. Zu viele äußere Einflüsse lenken uns ab und wir verlieren schnell das eigentliche Ziel vor Augen. Alle Geräte die du zum Training verwendest müssen sicher sein und es darf keine Verletzungsgefahr von ihnen ausgehen.

4) Möglichkeiten zur richtigen Ernährung

Um das Training zusätzlich positiv zu unterstützen, bietet es sich in diesem Rahmen an, seine Ernährung einmal zu überdenken. Sinnvoll ist es, einfach mal auf Fastfood und Fertiggerichte zu verzichten und öfters frisch zu kochen. Frisches Obst und Gemüse liefern unserem Körper wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Jeder wird merken, dass es sich nicht unbedingt anbietet vor dem Training fett- und kohlenhydratreich zu essen, da man sich danach meist schwer und unbeweglich fühlt. Hungrig ins Training zu starten ist natürlich auch nicht optimal, da wir so über weniger Energie verfügen. Bananen zum Beispiel enthalten wichtige Nährstoffe und versorgen unseren Körper mit Kraftstoffen die uns die nötige Energie für das Training bieten. Ebenso wichtig wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist das Trinken. Vor allem an heißen Tagen sollte man 2-3 Liter am Tag zu sich nehmen. Da wir beim Sport vermehrt schwitzen umso die Körpertemperatur zu regulieren verlieren wir mehr Wasser und müssen dieses Defizit logischerweise wieder ausgleichen.

5) Trainingspartner (für Motivation)

Vielleicht gibt es ja eine gute Freundin oder einen guten Freund der ebenfalls für Sport zu begeistern ist und vielleicht das Gleiche Ziel verfolgt wie du? Mit einem Trainingspartner macht das Training gleich doppelt Spass und jeder weiß, geteiltes Leid ist halbes Leid. Man kann sich natürlich auch gegenseitig sehr gut motivieren und an Tagen an denen man keine Lust hat doch zum Training überreden. Niemand möchte den anderen hängen lassen und rafft sich daher meistens dann doch auf. Vielen hilft es auch, als zusätzlichen Wohlfühlfaktor die Lieblingsmusik einzulegen. Auch ein Training mit dem Partner durchzuführen ist eine tolle Idee, denn das gemeinsame Training verbindet zusätzlich und macht einfach Spass.

6) Den richtigen Trainingsplan

Die Auswahl an verschiedenen Trainingsplänen ist groß. Hier sind ein paar Tipps, die dir dabei helfen sollen den richtigen auszuwählen. Als Einsteiger bietet sich erst mal ein Ganzkörpertrainingsplan an. So gewöhnt sich der Körper an die neue Belastung und kann sich gut darauf einstellen. Nach ca. 6 Wochen haben sich dann deine Gelenke und die Strukturen wie Bänder und Sehnen daran gewöhnt und man kann einen Schritt weiter gehen. Nun kommt der Splitplan ins Spiel. Auch hier gibt es zahlreiche Varianten wie zum Beispiel den 2er, 3er und 5er Splitplan. Hier kommen wieder die Faktoren Zeit, persönliches Ziel und auch eigene Belastbarkeit zur Sprache. Jeder sollte an diesem Punkt für sich selbst entscheiden, was ihm am meisten zusagt um am Ende mit Freude seine Ziele erreichen kann.