

Ein Leitfaden zum trainieren und sich mehr zu bewegen!

1. Tue etwas, was dir Spaß macht – aber erwarte nicht, dass es dir immer Spaß macht.
2. Betrachte es als ein Investment in **DICH**, deinen Gesundheitszustand und deine Schmerzintensität – Tue es für **DICH** selbst und nicht weil dir jemand gesagt hat, dass du es tun sollst.
3. Bewegung findet nicht nur im Sportstudio statt. Versuche auf **verschiedene Wege aktiv** zu sein. Treibe Sport, gehe Hobbies mit Bewegung nach oder benutze die Treppe, statt den Aufzug zu benutzen.
4. Betrachte es als **Qualitätszeit für dich selbst**, dich mit Bewegung oder Training von der Arbeit, vom Smartphone oder von der Familie zurückzuziehen.
5. Das Ziel ist keinesfalls immer, fitter, stärker oder schneller zu werden, sondern das **Vertrauen in deinen Körper zu stärken**. Geschwindigkeit, Kraftwerte und andere messbare Dinge sind nur ein schönes Nebenprodukt.
6. Leute, die sich regelmäßig bewegen, bewerten **Bewegung als wichtig**. Es braucht jedoch nicht das allerwichtigste sein.
7. Versuche dich zu freuen, während du deinen Körper bewegst – denk dich daran, wie gut es tut, welche **Vorteile** es hat und wie gut du dich nach vorherigen Bewegungseinheiten gefühlt hast.
8. Es ist eine Reise und **KEIN** Ziel. Das Ziel ist es, weiterzumachen und nicht ein gewisses Maß an Fitness zu erreichen.
9. Fitness entsteht auf vielen Ebenen – lass dir von niemandem einreden, dass das was du tust wertlos sei oder es DEN RICHTIGEN WEG gibt.
10. Finde heraus, was sich für dich selbst gut und schlecht anfühlt (Art, Dauer und Intensität der Bewegung) und passe es dementsprechend an – das lässt das **Vertrauen** (Selbstwirksamkeit) **in deine Fähigkeiten** größer werden.
11. Nicht jedes Workout muss das beste Workout aller Zeiten sein. In der Realität sind nur wenige Workouts hammermäßig.
12. Habe **keine Angst**, nach Hilfe zu fragen, wenn du sie benötigst.
13. Versuche 3 Mal wöchentlich anzupeilen. Manchmal 2, manchmal 4. Aber über 4 Wochen durchschnittlich 3 Mal.
14. Umgib dich mit Leuten, die dich dabei unterstützen und motivieren, nicht mit denen, die dich dabei behindern. Das ist wichtig.
15. Es gibt keine Minimaldosis, aber achte darauf, dass du die Intensität, Häufigkeit und Dauer der Einheiten erhöhst.
16. Vergleiche dich nicht mit Leuten, die auf einem anderen Niveau von Fitness und Gesundheit sind. Sie spielen für dich **keine Rolle**.
17. Wenn du dich schlecht fühlst, tue etwas weniger. **Fühlst du dich gut, tue mehr!**
18. Du darfst dir eine angemessene **Erholung** erlauben und es ist auch in Ordnung, mal eine Einheit auszulassen, wenn du keine Zeit findest oder die Umstände gerade sehr stressig für dich sind.
19. Versuche einmal pro Woche deine volle Kraft einzusetzen und dich ebenfalls ein Mal pro Woche so anzustrengen, dass du außer Puste gerätst. Das solltest du mindestens beibehalten.
20. **Sei ein positiver Einfluss auf andere und ihre eigene Reise.**

Quelle: Ben Cormack / CorKinetic, 2018