



© Tierney / stock.adobe.com

## Ausdauersport in den Alltag integrieren

So klappt es mit der Bewegung dauerhaft

Das Vorhaben, im Alltag regelmäßig Sport zu machen, haben viele. Ist der Sport zum festen Bestandteil geworden, merken Sie schnell die positive Auswirkung auf Körper, Geist und Seele und sorgen ganz nebenbei für mehr Lebensqualität und mentalen Ausgleich.

**G**ute Gründe für mehr Sport im Alltag gibt es viele: Er hält fit und gesund, er macht glücklich und steigert nebenbei das allgemeine Wohlbefinden, Körpergefühl und Selbstbewusstsein. Er gibt neue Energie und beugt präventiv vielen Krankheiten und Schmerzen vor. Egal für welche Art oder Kombination von Sport man sich entscheidet, ob für mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit oder Koordination, einen positiven Effekt verspürt man immer. Und übrigens – alle fünf Komponenten zusammen stecken in der Kondition, die am Besten im Ausdauersport gefördert wird. Dieser wiederum steigert die Fettverbrennung, stärkt das Immunsystem, verbessert die Durchblutung sowie den Widerstand gegen Ermüdung und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Man kann dabei also nur gewinnen! Mit der folgenden Checkliste starten Sie durch!

### 1 Setzen Sie sich ein Ziel

Was möchte ich erreichen mit dem Sport? Machen Sie eine langfristige Trainingsplanung zum Erreichen Ihres Vorhabens. Was ist ein realistisches Ziel, das ich erreichen kann? Sechs

Kilogramm abnehmen, 5 km durchlaufen, einen Halbmarathon laufen oder mich einfach fitter und vitaler fühlen?

### 2 Welche Sportart macht mir Spaß?

Typische Ausdauersportarten sind Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen, Walken, Tanzen, Aerobic, Inlineskaten, Rudern und Skilanglauf. Es gibt natürlich noch einige mehr, das wichtigste dabei ist, sich eine oder mehrere Sportarten zu suchen, an denen man Spaß hat. Probieren Sie sich aus! Testen Sie auch, ob Ihnen Training in der Gruppe oder allein mehr Freude bereitet. Das schafft neue Erkenntnisse und im besten Fall die Motivation, um langfristig dranzubleiben.

### 3 Welche Trainingszeit und welcher Trainingsort passt zu mir?

Sind Sie Frühaufsteher oder eher am Abend aktiv? Wie ist Ihr derzeitiger Familien- und Arbeitsalltag? Ist Ihre gewählte Sportart an Öffnungszeiten, einen Ort wie das Fitnessstudio, einen Verein oder das Schwimmbad gebunden? Sind Sie beruflich viel unterwegs oder meist vor Ort zu Hause? Diese Fragen sollten Sie sich vorab stellen.

## Ein kurzes Training ist besser als keines

### 4 Welche Zeitfenster habe ich dafür?

Wann, wie oft und wie lange kann ich trainieren? Tragen Sie das Training gezielt in Ihren Kalender ein und behandeln Sie es wie einen Termin, der nur in Ausnahmesituationen abgesagt werden darf. So lernen Sie gleichzeitig, zu anderen Vereinbarungen Nein zu sagen. Das Training ist fester Bestandteil und wird zur Routine, die man immer weniger missen möchte. Keine Zeit für Sport zu haben, ist kein wirkliches Argument. Gute Möglichkeiten bieten sich

- morgens direkt nach dem Aufstehen,
- auf dem Arbeitsweg,
- in der Mittagspause,
- auf dem Heimweg,
- abends beim Fernsehen und
- wenn man Besorgungen mit dem Fahrrad statt dem Auto erledigt.

### 5 Fokus vorerst auf Zwischenziel setzen

Setzen Sie sich durchaus auch ein realistisches Zwischenziel, das Sie motiviert dranzubleiben. Zum Beispiel in einem Monat 2 kg abnehmen oder in 12 Wochen 30 min durchlaufen zu können. Statt nur das Endziel ständig vor Augen zu haben, gehen Sie Schritt für Schritt vom Handlungsziel zum Ergebnisziel.

Einen Trainingsplan mit dem Ziel „In 12 Wochen 30 min durchlaufen können“ finden Sie online unter folgendem Link:

[www.wir-in-der-praxis.de/2022/trainingsplan](http://www.wir-in-der-praxis.de/2022/trainingsplan)

### 6 Langsam angehen – keine Überforderung

Fangen Sie mit 2–3 Trainingseinheiten à 15 min in der Woche an und tasten Sie sich an 3–4 Einheiten heran. So wird das Training langsam integriert und führt nicht zur Überforderung des Körpers, zu Demotivation oder Unmut, weil man das Gefühl hat, für anderes keine Zeit mehr zu haben. Als gesundheitlich optimal gilt, erst einmal generell in Bewegung zu sein und den Körper langsam an den Ausdauersport zu gewöhnen.

### 7 Dranbleiben ist die Devise

Die ersten Male können schon schwer fallen. Doch Sie werden sehen: Sind die ersten sechs Wochen geschafft, fällt das Training leichter, eine Routine entsteht und man möchte es immer weniger missen.

### 8 Glücksgefühle bewusst machen

Hören Sie nach dem Training in Ihren Körper hinein. Wie fühlt es sich an? Bemerkten Sie Entspannung, Zufriedenheit, Gelassenheit und sind gut drauf? Die Ausschüttung von Neuro-

transmittern wie Dopamin, Opioiden und Oxytocin im Gehirn lässt Sie innerlich regelrecht tanzen und sorgt für neue Motivation.

### 9 Legen Sie sich eine Pulsuhr oder einen Fitnessstracker zu

Möchten Sie Ihren Puls unter Kontrolle haben? Sehen Sie gern Zahlen, geleistete Kilometer, Höhenmeter, Schritte, Statistiken und Trainingserfolge? Oder teilen Sie dies gern im Freundeskreis oder in Sportforen? Dann sollte eine solche Fitnessuhr zur Unterstützung nicht fehlen. Dies kann zusätzliche Motivation bringen!

Training + Regeneration = Erfolg

### 10 Regeneration beachten

Der Körper braucht Trainingspausen, diese sind unumgänglich, wenn Sie weiter vorankommen möchten und Ihr Ziel erreichen wollen. So legen Sie Ihr Training am Anfang nicht direkt auf 2 Tage hintereinander, sondern lassen immer mindestens 1–2 Tage Pause dazwischen. Durch ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und passive Maßnahmen wie Massage, Sauna, Kneippsche Güsse sowie Wassertreten fördern Sie die Regeneration ebenfalls.

### 11 Sie haben keine Lust?

Trainingskleidung oder Sporttasche schon am Vorabend fertig herrichten. Innerem Schweinehund Adieu sagen und das Training trotzdem zum geplanten Termin starten, wenn auch nur für 10–15 min. Sie werden sehen: Nach diesem ersten Zeitfenster sind Kreislauf und Körper in Schwung und es fühlt sich gut an, doch damit begonnen zu haben. Wenn es läuft, schaffen Sie bestimmt auch die nächsten 10 min und sehr wahrscheinlich die ganze geplante Trainingseinheit. Freuen Sie sich, lächeln Sie und seien Sie stolz auf sich selbst, doch den inneren Schweinehund ausgetrickst zu haben.

### 12 Trainingsreize setzen

Nach etwa 3 Monaten sollten Sie sich einen neuen Trainingsreiz setzen, indem Sie Intervalle wie Sprints beim Laufen oder Radfahren einbauen und die Trainingszeit, Kilometer und Höhenmeter Stück für Stück ausbauen.

### 13 Trainingsplan erstellen lassen

Holen Sie sich Unterstützung und lassen Sie sich einen langfristigen individuellen Trainingsplan erstellen, der zu Ihnen passt. So haben Sie das geplante Training mit Steigerung schwarz auf weiß vor Augen und immer griffbereit.



Alexandra Ott,  
ZMF & Mentalcoach, Schlangenbad,  
[www.ao-coaching.de](http://www.ao-coaching.de)