

Wieselfit: Bewegungstipps von Dennis Marquardt

Vorsätze 2016

Und jährlich grüßt das Murmeltier! Beschwipst vom Alkohol und geplagt vom schlechten Gewissen durch die Weihnachtsnaschereien sagt man doch immer die gleichen Worte am letzten Tag des alten Jahres: „Im nächsten Jahr melde ich mich im Fitnessstudio an!“, „2016 nehme ich endlich ab!“, „Ab morgen laufe ich mindestens zweimal pro Woche 5 Kilometer!“ oder „Ich verändere meine Essgewohnheiten!“ Aber wieso wartet man immer auf den Jahreswechsel für die guten Vorsätze? Getreu dem Motto: Gestern hast du morgen gesagt – sollten wir gute Vorhaben sofort und direkt in die Tat umsetzen. Wer aber „erst“ zum 1. Januar 2016 aktiv geworden ist, dem möchte ich mit einfachen Tipps dabei helfen, die Vorsätze auch Realität werden zu lassen.

#1 | Erzähle Mitmenschen (z.B. Freunden, Familie oder Arbeitskollegen) von deinem Vorhaben. Diese können dich dezent an deine Ziele erinnern und dabei unterstützen.

#2 | Plane in deine Woche feste Zeiten ein, wenn du zum Sport gehen möchtest. Das ist deine Trainingszeit und da werden keine anderen Termine gelegt. Ausreden wie z.B. „Ich habe einen Frisörtermin, deshalb kann ich nicht zum Sport!“ gehören der Vergangenheit an.

#3 | Nicht einem großen Ziel hinterherlaufen. Kleine Zwischenziele erhalten und fördern die Motivation. Wenn man erst mal ein kleines Ziel erreicht hat, so möchte man direkt das nächste erreichen und bleibt am Ball.

#4 | Stelle dir selber Regeln auf und erinnere dich an diese. Einfache Notizzettel können dir helfen, dich beispielsweise an dein „Schokoladeverbot“ erinnern.

#5 | Finde Trainingspartner. Gibt es im Freundeskreis oder der Familie jemanden, der die gleichen oder ähnliche Ziele verfolgt? Verbündet euch und greift gemeinsam an. So habt ihr nicht nur euch selbst gegenüber eine Verantwortung, sondern auch noch für euren Trainingspartner. So lässt man nicht mal eben ein Training sausen.

#6 | Abwechslungsreiches Training erhöht die Motivation. Die Gefahr, wieder auf der Couch zu landen, ist sehr groß, wenn man Training für Training das Gleiche macht. Schnell wird es langweilig und verliert den Reiz. Außerdem kommt ihr schneller an euer Ziel, wenn ihr euren Körper regelmäßig vor neue Herausforderungen stellt.

DU KANNST.
M MARQUARDTTTRAINING.DE

DENNIS MARQUARDT:

Geb.Datum: 12. Mai 1985

Ausbildung: Dipl. Sportmarketingmanager
Sport- & Fitnesskaufmann
Dipl. Sport- & Gesundheitstrainer
Fitness Professional

Hobbys: Zeit mit meiner Familie verbringen

Sportarten: Handball, Golf

Motto: Du kannst.

Internet: www.marquardttraining.de

E-Mail: dennis@marquardttraining.de

Facebook: MARQUARDTTTRAINING DU kannst

#7 | Der wichtigste Tipp lautet aber: MACHEN. Es bringt nichts, wenn du nur von deinen tollen Vorhaben erzählst. Du musst selbst den ersten Schritt machen und den kann auch kein anderer für dich erledigen. Wieso fange ich erst morgen mit etwas an? Wieso nicht heute? Wenn dir die Ziele wichtig sind, dann fange JETZT an.

MARQUARDTTTRAINING@HOME

Fit für den Skiurlaub!

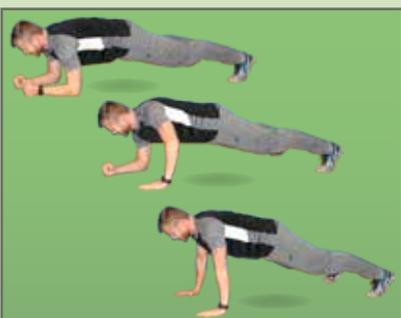
Nicht nur die Bretter müssen vorbereitet werden, auch euer Körper benötigt Pflege und Vorbereitung.

Also startet direkt mit dem Training, damit es auf der Piste kein böses Erwachen gibt.

2 bis 3 Mal pro Woche!
2 bis 3 Runden pro Training!

20-30 SEK. SKATER

START

**20-40 SEK. ABFAHRSHOCKE****6-8 X PRO UNTERSEITE UNTERARMLIEGESTÜTZ IN LIEGESTÜTZ****10-15 X HÜFTE HEBEN****10 X PRO SEITE AUSFALLSCHRITT ZURÜCK**