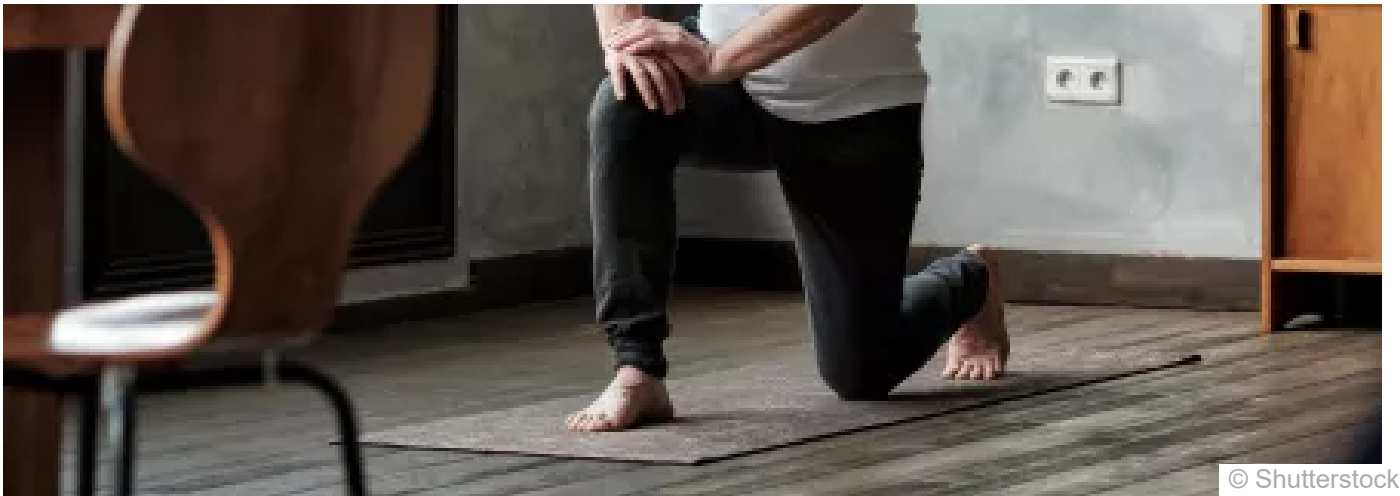


Tricks für Motivation und ein erfolgreiches Training



Trick 1: Sich Ziele setzen

Wer abnehmen will hat oft keine Vorstellung davon, wie viel und bis wann. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einem Arzt, Ernährungsberater oder Sportwissenschaftler beraten, was für Sie angemessen ist und bis wann das Ziel realistisch erreichbar ist. Nur so haben Sie von Tag zu Tag und Woche zu Woche auch Erfolgserlebnisse, die anspornen.

Trick 2: Bewegung zu zweit

Um sich über einen längeren Zeitraum besser zu motivieren, suchen Sie sich am besten Partner und Partnerinnen, um die Bewegung voran zu treiben. Zu zweit oder auch in einer Gruppe können Sie sich gegenseitig unterstützen und auch mal anfeuern. Auch Absagen wird dadurch nicht so einfach und der Weg bis die neue Bewegung die Gewohnheit ist, fällt leichter. Eine gute Möglichkeit ist es, sich in Sportvereinen aktiv einzubringen und Teil eines Teams zu werden. So verbinden Sie Sport und Bewegung mit sozialen Kontakten und erfahren die Unterstützungen von anderen bei Ihrem Weg.

Trick 3: Richtig Essen

Bei Anstrengung ist es wichtig, den Körper mit Nährstoffen zu stärken. Insbesondere Kohlehydrate sind dabei unabdingbar. Wenn Sie Insulin spritzen, dann sollten Sie ein Tagebuch führen. Hier halten Sie die Dosisreduktionen fest, die Sie durchgeführt haben und die dazu korrespondierenden Blutzucker-Werte. Daraus errechnen Sie die beste Insulindosisreduktion. Gelegentlich BZ-Werte am Abend und in der Nacht können darüber Aufschluss geben, wie stark der Muskelauffülleffekt (Aufladen der Glykogenspeicher im Muskel – je trainierter, desto länger dauert dieser Effekt) bei Ihnen ausgebildet ist. Mehr Informationen zu gesunder Ernährung und passende Rezepte finden Sie bei [uns!](#)

Trick 4: Eine optimale Ausstattung

Für eine Runde um den Block braucht man nicht viele Utensilien. Rein in den alten Pulli und die Jogginghose und ein Paar Turnschuhe an, dann kann's losgehen. Um jedoch schnell Fortschritte zu machen, erleichtert eine funktionale Ausrüstung das Training und bringt mehr Freude. Leichte Schuhe mit flacher Sohle und eine Pulsuhr helfen dabei, motivierter ans Werk zu gehen.

Trick 5: Muskeln während des Laufs stärken

Ein zusätzliches Muskeltraining kurbelt die Fettverbrennung während des Laufs an. Je nach Laufdauer sollten Sie alle 3 bis 10 Minuten auf der Stelle weitertraben und gezielte Armbewegungen etwa 15 bis 30 Sekunden lang durchführen. Das bringt Abwechslung ins Training und stärkt die Oberkörpermuskulatur ergänzend zum Beintraining.

Trick 6: Der neue Trend: High Intensity

Bisher galt, dass für eine optimale Fettverbrennung ein Puls von 120 bis 130 Schlägen pro Minute, bzw. 65 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz, anzustreben ist. Absolut verbraucht der Körper jedoch mehr Energie, wenn der Puls höher ist. Diese Erkenntnis hat sich im Leistungssport als High Intensity-Training etabliert. Gelegentliche Zwischensprints erhöhen den Grundumsatz und stärken außerdem die Muskulatur.

Trick 7: Musik hören

Mit Musik läuft es sich leichter: Sie lenkt von der Müdigkeit ab und erleichtert die Taktfindung. Besonders geeignet sind Lieder mit einem Rhythmus zwischen 120 und 140 Beats pro Minute. [Hier](#) finden Sie geeignete Musikbeispiele.

Trick 8: Pausen

Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten. Das Training sollte nicht jeden Tag, sondern bestenfalls zwei- bis dreimal die Woche für 30 bis 45 Minuten stattfinden. Für den Anfang reicht auch einmal wöchentlich. Es soll Spaß machen und nicht zum Zwang werden.