

Mangel an Motivation für den Sport

04.02.2010 - 17:36 Uhr - Personal-Trainer-Kiel

Woran es den meisten überwiegend mangelt ist die Motivation?! So kurz vor dem Ziel, jetzt tue ich etwas für meine Gesundheit, fallen einem diverse Gründe ein, mit dem Training noch ein wenig zu warten oder warum in diesem Moment nicht passt. Was motiviert uns dazu, uns die Zähne zu putzen? Natürlich schlechte und ungepflegte Zähne, die unschön anzuschauen sind und darüber hinaus mit Kosten für den Zahnarzt verbunden sind. Somit pflegen wir die Zähne morgens und abends. Das sind jeweils 3 Minuten! Um nicht völlig ungepflegt morgens zur Arbeit zu gehen, wird sich noch zu recht gemacht, geduscht etc. Das sind je nach Pflegeritual 15-30 Minuten und das jeden Tag. Addiert man dieses (Zähneputzen und Duschen) kommt man auf ca. 45 Minuten. Dazu müssen wir uns nicht täglich großartig motivieren. Es ist wie selbst verständlich in den Alltag integriert! Genauso einfach ist es mit dem Sport!

Wie den Sport in den Tagesablauf integrieren?

Das Wort Zeitmanagement ist das Zauberwort und der Wille etwas für sich und sein Gesundheit zu tun. Jeder Sportler ist ein Investor. Er/Sie investiert in das höchste Gut, die eigene Gesundheit.

1-3mal die Woche á 45 Minuten kriegen die meisten unter. Wichtig sind kleine Schritte und sich Ziele zu setzen. Mit einem Tag die Woche beginnen und diesen in den Kalender eintragen. Beispiel: Eintag: Donnerstagabend von 18:00 – 18:45 Uhr: SPORT. Natürlich ist es am Anfang ein wenig gewöhnungsbedürftig, doch Sie werden sehen, dass der Sport bald zu Ihrem Alltag gehört, wie das tägliche Zähneputzen.

Der innere Schweinhund zu groß?

Der eigene Schweinehund schafft es immer wieder einen davon abzuhalten etwas Neues und Gutes für sich zu tun. Irgendwann geben viele auf und fügen sich der inneren Stimme einfach so zu bleiben wie man ist und sich damit abzufinden. Sie belügen sich selbst, sich wohl zu fühlen! Sie nehmen das Übergewicht und die Atemnot beim Treppensteigen als gegeben, die permanente Müdigkeit als normal. Beim Aktivieren der letzten Kraftreserven, sucht man nach einem Strohhalm, nach einer helfenden Hand! Die helfende Hand finden Sie unter [www. Personal Trainer Kiel.de](http://www.PersonalTrainerKiel.de)

Legen Sie jetzt los!

Angaben zum Autor:
Personal-Trainer-Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden den Service, zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel eine Beratung/Unterstützung von einem Personal Trainer zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Aus diesen Informationen wird ein individueller Trainingplan erstellt.

Direktlink zum Artikel online:
<http://www.prcenter.de/Mangel-an-Motivation-fuer-den-Sport.110251.html>