

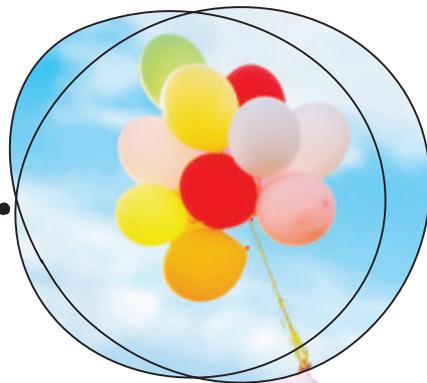


In 5 Schritten zu mehr BEWEGUNG

So schön die Couch auch ist – du fühlst dich langsam etwas schlapp und willst jetzt wieder mehr für dich tun? Bewegungs-Expertin Ilka Zeller aus Hamburg verrät, wie du Sport lieben lernst

1 Bau dir ein Moodboard

Reiß aus Zeitschriften Bilder aus, die dich motivieren, aktiv zu werden: von Frauen, die du toll findest. Oder von Leichtigkeit und einem beschwingten Lebensgefühl. Kleb eine Collage draus und häng sie dir auf!



2 Setz dir eine 100-Tage-Challenge

Viele unserer guten Vorsätze verlaufen im Sande, weil wir uns keinen klaren Zeitplan setzen. Überlege, was du wann erreicht haben willst, und schreib dir deine Erfolge auf.



Du magst keine Muckibuden? Muss ja auch nicht. Der Schritt vom gemütlich-behägigen Leben ins Epizentrum sportlichen Ehrgeizes ist ja auch ganz schön hart. Überleg lieber, was du schon immer mal ausprobieren wolltest: Taekwondo, Yoga, Marathonlaufen, Tanzen? Und was willst du erreichen: ohne Herzkasper zum Bus rennen können? Oberarme wie Michelle Obama? Powerkondition wie Detlef D! Soost? Finde einen sanften Einstieg. Und dann setz dir kleine, überschaubare, realistische Ziele. Vielleicht mit einer Freundin? Macht einfach mehr Spaß. Schon läuft's!



3 Triff dich „laufend“ mit deiner Freundin

Geht ihr gern abends noch einen Wein trinken? Oder Samstags in den Coffeeshop? Prima. Aber warum nicht vorher zusammen spazieren gehen? Klingt altmodisch, aber es lässt sich wunderbar dabei plaudern. Und nach einer Stunde sind die Kalorien fürs Getränk ganz nebenbei verbraucht. Wer weiß – vielleicht joggt ihr ja auch bald zusammen?

4 Häng dir ein Theraband an die Türklinke

Wenn es da nämlich schon hängt, kannst du dich ganz leicht davorstellen und in aufrechter Haltung (Bauchnabel einziehen) daran ziehen: Arme strecken, dann hinter deinem Po zusammenführen. Toll für die Oberarme!



5 Stell dir dein Fitness-Kit zusammen

Pack dir einen Koffer (oder eine Kiste) mit allen Zutaten für dein kleines Wohnzimmer-Gym. Neben dem Theraband (siehe Punkt 4) etwa einen Gymnastikball oder einen Pilatesring. Dazu gibt es tolle DVDs (z.B. „Pilates Power Flows“ von Anette Alvaredo 17,99 €, über amazon.de). So kannst du jederzeit trainieren.