



Bewege  
**Dich**  
zum Glück!

Hubert Haupt   Dieter L. Scharnagl

milon  
**Zirkeltraining**  
**PLUS**

- + Kraft-Ausdauer
- + Ernährung
- + Gesundheit

**DK**  
DELIUS KLASING  
**SPORT**

milou

Hubert Haupt Dieter L. Scharnagl

# Zirkeltraining

## PLUS

- + Kraft-Ausdauer
- + Ernährung
- + Gesundheit

Delius Klasing Verlag



# Zirkeltraining ist ein Glücksbringer

Liebe Leserinnen und Leser,

mit „Bewege Dich zum Glück“ haben wir bewusst einen sehr anspruchsvollen Titel gewählt. Wer sich nicht bewegt, wird krank! Trotzdem werden wir durch den Fortschritt der Medizin immer älter! Aber es kommt nicht darauf an, wie alt wir werden, sondern „wie“ wir alt werden. Unsere körperliche und geistige Gesundheit wird von festen biologischen Vorgängen bestimmt, die wir selbst – positiv und negativ – beeinflussen können. Solange alles im grünen Bereich ist, kümmert sich unser Körper selbst um seine Aufgaben – und somit auch um unser Wohlergehen. Tag und Nacht laufen in ihm wichtige Prozesse ab, die für unser Leben von größter Bedeutung sind: Das Immunsystem zerstört Viren und Bakterien und reguliert durch die Verbrennung der Nahrung die Körpertemperatur. Giftstoffe werden abtransportiert, Hormone werden produziert, Sauerstoff wird verarbeitet und Kohlendioxid wird abgegeben.

Die geniale Fähigkeit unseres Körpers im Gleichgewicht zu halten, dafür sind Sie und ich selbst verantwortlich. Eine regelmäßige Bewegung ist die Triebfeder des menschlichen Organismus: Sportliche und körperliche Aktivitäten sind das A und O für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In unserer von Hektik-, Zeit- und Leistungsdruck geprägten Welt haben Sport und Bewegung bei vielen Menschen leider keinen – oder zu wenig – Platz. Die beliebte Ausrede „Ich habe keine Zeit“ lasse ich nicht gelten: Täglich 15 Minuten für Sport und Bewegung können auch Sie aufbringen! Nur mit der richtigen Kombination aus Sport und Ernährung kommen Sie ans Ziel. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung fördern Sie damit Ihre Leistungsfähigkeit und werden widerstandsfähiger gegen Stress.

Wenn Sie regelmäßig zweimal in zehn Tagen jeweils 35 Minuten in einer Fitness- oder Gesundheitseinrichtung in Ihrer

Nähe ein Kraft-Ausdauer-Training im Milon Zirkel machen, dann haben Sie mit Sicherheit Spaß und sehr schnell auch ein Erfolgserlebnis. Den Erfolg spüren Sie im Alltag und am Wochenende. Im Alltag, weil Sie widerstandsfähiger gegen Stress werden und am Wochenende beim Jogging, Nordic Walking, Bergwandern oder Radfahren, weil Sie mit einem effektiven Gesamtkörpertraining natürlich auch die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers trainieren.

Milon ist aber auch für medizinisch fundierte Trainingslösungen zur Vorbeugung (Prävention) von Krankheiten und zur Wiederherstellung (Rehabilitation) Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit nach schweren Krankheiten oder Unfällen Ihr zuverlässiger Partner. Und selbstverständlich auch für alle Menschen, die ein paar Kilogramm abspecken möchten. Mein dringender Ratschlag: Halten Sie sich bitte fern von jeder Diät – der Stoffwechsel funktioniert am besten durch ein Kraft- oder Kraft-Ausdauer-Training. Als Leistungssportler sind für mich überflüssige Pfunde schon seit drei Jahrzehnten ein absolutes Tabu. Ich trainiere regelmäßig dreimal in der Woche in einem Milon Zirkel und finde neben Familie und Beruf noch Zeit für den Automobil- und Skisport. Fazit: Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später vielleicht viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.

Training hat viele Aspekte – bei und mit uns erreichen Sie Ihre Ziele einfach, sicher, effektiv und mit Nachhaltigkeit: Fitness ist nicht gleich Fitness. Fit und gesund zu sein, und ein glückliches Leben – das wünschen wir uns alle!

Viel Spaß beim Lesen

*Ihr Hubert Haupt  
Milon Mehrheitsgesellschafter*



104



34



70



56



86



122

**12 | BEWEGE DICH ZUM GLÜCK!**

- 12 ... wer sich nicht bewegt, wird krank

**29 | BEWEGUNG**

- 30 ... ist die Sprache des Körpers
- 32 ... macht glücklich
- 34 ... soll Spaß machen
- 36 ... braucht Motivation
- 38 ... braucht Zeit
- 40 ... in jedem Alter

**43 | FITNESS — DIE GRUNDLAGEN**

- 44 ... der Fitnessbegriff
- 46 ... Kraft
- 48 ... Koordination
- 50 ... Ausdauer
- 52 ... Kraft-Ausdauer-Training

**55 | FITNESSCHECK**

- 56 ... wie fit sind Sie?
- 58 ... fit für jede Jahreszeit
- 60 ... Sport gegen Krebs

**63 | ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSEL**

- 64 ... ausgewogene Ernährung
- 66 ... trinken, bevor der Durst kommt
- 68 ... Stoffwechsel — Motor des Lebens
- 70 ... der Weg zum Wunschgewicht

**75 | DAS MILON ZIRKELTRAINING**

- 76 ... was ist Zirkeltraining?
- 78 ... was ist das Milon Trainingsprinzip?
- 80 ... was ist der Milon Kraft-Ausdauer-Zirkel?
- 82 ... was ist der Milon Kraft-Zirkel?
- 84 ... was ist der Milon Cardio-Zirkel?
- 86 ... was ist der Milon Vibrations-Zirkel?
- 92 ... was ist die Milon CARE Software?

**95 | DIE GERÄTE IM MILON KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL**

- 96 ... effektives Ganzkörpertraining
- 102 ... der Beinstrecker
- 104 ... das Bankdrücken
- 106 ... das Rudern
- 108 ... der Crosswalker
- 110 ... der Beinbeuger
- 112 ... der Bauchbeuger
- 114 ... der Rückenstrecker
- 116 ... das Ergometer

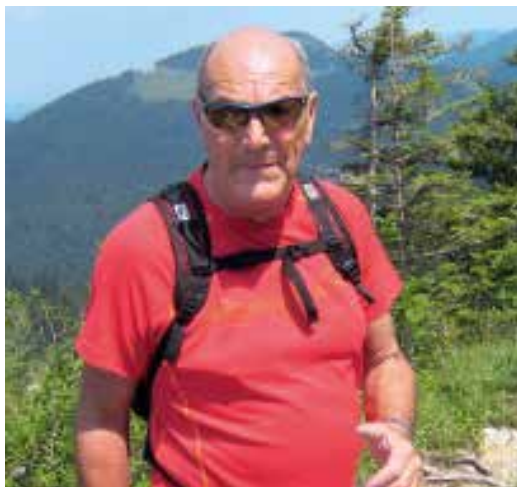
**121 | TRAINIEREN MIT MILON**

- 122 ... Triathlet Faris al-Sultan
- 128 ... Diplom-Ingenieur Martin Langer
- 130 ... Journalist Claus-Peter Andorka
- 132 ... Krankenschwester Jutta Meller
- 134 ... IT-Spezialist Enrico Bösl-Bichlmeier

# Wer sich nicht bewegt, wird krank

**A**uch wenn wir es immer wieder lesen, es kann nicht oft genug wiederholt werden: **Wer sich nicht bewegt, wird krank! Eine Studie besagt, dass 80 % der Deutschen mehr Sport treiben und sich mehr bewegen wollen. Nur 15 % von ihnen rafften sich auf und trainieren pro Woche wenigstens eine Stunde, alle anderen bleiben Bewegungsmuffel. Es wird höchste Zeit, dass auch Sie, sofern Sie zu diesen 65 % gehören, Ihrem wertvollen Körper regelmäßige Bewegung zur Steigerung Ihrer Muskelkraft und Ausdauer genehmigen und den inneren Schweinehund überwinden.**

Das bekannte Zitat von Winston Churchill, „No sports“, wird gern von Sportgegnern verwendet – die Sportwissenschaft



**I** Bewegt sich zum Glück: Autor Dieter L. Scharnagl ist selbst passionierter Freizeitsportler und setzt auf das Milon Zirkeltraining.

und die Sportmedizin wissen es jedoch besser und die Devise lautet: Sport und Bewegung bis ins hohe Lebensalter! Durch ein regelmäßiges Training Ihrer Kraft und Ausdauer bleiben Sie mobil und leistungsfähig. Und selbst wenn erst im fortgeschrittenen Alter damit begonnen wird, lässt sich die Leistungsfähigkeit im Rahmen der Ausdauerleistung und Muskelkraft noch enorm steigern. Unser Ziel muss es sein, das biologische Alter möglichst niedrig zu halten.

In den letzten Jahrzehnten hat sich an der Einstellung der Menschen und generell auch am Sportverhalten der Bevölkerung in Deutschland viel zum Positiven verändert.

Der Drang nach Bewegung in der freien Natur wird immer stärker. Joggen, Radfahren, Bergwandern und Nordic Walking im Sommer und Skifahren im Winter zählen zu den beliebtesten Bewegungsaktivitäten an der frischen Luft. Aber auch in der Fitnessbranche ist seit vielen Jahren ein Boom zu verzeichnen. Fitness ist eines der am schnellsten wachsenden Sportsegmente, 2012 waren allein in Deutschland knapp 8 Millionen Menschen in einem Fitnessstudio angemeldet. Trotz dieser positiven Zahlen sind die Steigerung der Fitness und die Erhaltung der Gesundheit jedoch noch längst nicht in allen Köpfen angekommen.

---

**»Glücksschub  
für Körper und Seele«**

---

Mit „Bewege Dich zum Glück“ möchten wir Ihnen aufzeigen, dass regelmäßige Bewegung im Rahmen eines Kraft-Ausdauer-Trainings nicht nur der Erhaltung und Steigerung Ihrer körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit nutzt, sondern ebenso auch förderlich für Ihre körperliche und geistige Gesundheit ist.



► Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit,  
Koordination: Mit regelmäßigem  
Zirkeltraining fühlen Sie sich schon  
nach kurzer Zeit gesünder und vitaler.





BEWEGUNG

# BEWEGUNG IST DIE SPRACHE DES KÖRPERS

1 Auch im Milon Zirkel kommen Trainingserfolge nicht von allein. Regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel für eine nachhaltige Wirkung.

**G**emessen an seiner wichtigen Bedeutung für die Menschen, müsste das Wort des Jahres immer wieder „Bewegung“ heißen. Wir jedenfalls haben es zum „Wort des Jahres“ gemacht und es wird Sie auf jeder Seite von „Bewege Dich zum Glück“ mehrfach an seinen Stellenwert erinnern. Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Lebens und längst ist es auch wissenschaftlich bewiesen: Bewegung fördert die Gesundheit und verlängert das Leben.

„Ich bewege mich immer, solange ich wach bin“, ist der Leitsatz des Allroundsportlers und zweifachen Rallye-Weltmeisters und Bewegungstalents Walter Röhl. Jede körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unseren Geist. Durch die Herstellung der körperlichen und emotionalen Balance können die täglichen Anforderungen des Lebens besser bewältigt werden. Ausreichende und regelmäßige Bewegung ist das beste Rezept, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und körperliche Möglichkeiten zu entdecken. Starten Sie noch heute! Bewegen Sie sich zum Glück!

## KINDER SIND STÄNDIG AUF DER SUCHE NACH BEWEGUNG

Von einer regelmäßigen Bewegung profitieren alle Menschen – egal ob Jung oder Alt. Kinder bewegen sich von Grund

»Fördern Sie Ihren natürlichen Bewegungsdrang«

auf gern. Auf Spielplätzen, in Schwimmbädern, aber natürlich auch in Kindergärten

und Schulen finden sie intelligente Bewegungsaufgaben, die ihnen nicht nur Spaß und Freude bereiten, sondern auch

die Basis für einen aktiven Lebensstil schaffen. Bereits im frühen Kindes- und Jugendalter sind motorische Beanspruchungen des Körpers enorm wichtig und maßgebend für einen späteren gesunden und aktiven Lebensstil.

## BRINGEN SIE BEWEGUNG IN IHR LEBEN

Bewegen kann man sich überall und nicht nur im Sport-Outfit: morgens nach dem Aufstehen, mittags in der Pause oder abends bei einem kurzen Spaziergang. Es gibt viele

»Sport kann eine wichtige Rolle für die Verbesserung des Lebens jedes Einzelnen spielen, ja nicht nur des Einzelnen, sondern von ganzen Gesellschaften.«

*Kofi Annan, ehemaliger UNO-Generalsekretär*

Möglichkeiten und Gelegenheiten für Bewegungen im Alltag, die wir manchmal aus Bequemlichkeit nicht wahrnehmen oder erkennen wollen: die Treppe anstelle des Aufzugs wählen oder eine kurze Pause für Streck- und Dehnübungen, mit dem Rad zur Arbeit fahren oder mittags einmal um den Block laufen. Das wäre zumindest ein Anfang für mehr Bewegung und wer dann richtig Lust bekommt, geht am Abend oder am Wochenende joggen, setzt sich auf das Rennrad oder Mountainbike. Ein paar Übungen zu Hause oder der Besuch im Fitnessstudio sorgen dann noch für die nötige Kraft und Ausdauer.



# GLÜCK – BEWEGUNG MACHT GLÜCKLICH

**D**as Glück ist kein Zufall! Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschheit – aber Glück und glücklich sein hat für jeden von uns eine andere Bedeutung. Ich bin glücklich, weil ich reich bin und alles habe! Ich bin glücklich, weil ich vieles habe, wofür ich dankbar bin! Und Sie sind vielleicht glücklich, weil Sie ein Dach über dem Kopf und drei gesunde Kinder haben.

So gesehen hat Karl Böhm mit seiner Definition auf jeden Fall den Nagel auf den Kopf getroffen: „Glücklich sein ist ein Maßanzug. Unglückliche Menschen sind jene, die den Maßanzug eines anderen tragen wollen“, sagte der österreichische Dirigent. Nicht Wohlstand, Status, Geschlecht, Intelligenz oder Alter entscheiden über das „Glücklichsein“. Maßgeblich für unser persönliches Glück ist allein, welche Einstellung und Auffassung wir vom Glück haben, wie häufig wir glückliche Erlebnisse und Momente haben. Wenn wir uns selbst für einen Glückspilz halten, dann werden wir wesentlich häufiger glückliche Zufälle erleben als Menschen, die sich von vornherein als Pechvogel bezeichnen.

„Glücklich sein kann man lernen und trainieren“, ist die Psychologin und Glückstrainerin Heide-Marie Smolka überzeugt. „Im menschlichen Gehirn gibt es ein Zentrum für positive Gedanken und Gefühle, ein Glücksareal, das man trainieren kann.“ Ein weiteres Ergebnis der Glücksforschung sagt aus, dass eine regelmäßige sportliche Betätigung förderlich für das Glücksempfinden ist. Aber auf die sogenannten „Glückshormone“ wartet der Freizeitsportler vergebens, weil diese nur bei extremer sportlicher Belastung wie bei Marathon-

läufern oder Triathleten ausgeschüttet werden. Aber auch wenn man vergeblich auf den Endorphinschub wartet, auch ein regelmäßiger Kraft- und Ausdauersport macht glücklich und zufrieden.

Der Kinesiologe Dr. Chuck Hillman von der Universität Illinois/USA ist überzeugt: „Viel Bewegung macht glücklich.“ Das Ziel der Kinesiologie besteht darin, mit Unterstützung der Muskulatur die Gesundheit, Leistungsfähigkeit sowie Glücksfähigkeit und damit die Lebensqualität zu verbessern. Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass kurze, intensive Trainingseinheiten von nur 10 bis 20 Minuten nachweisbare positive Effekte auf unseren Körper und Geist haben. Dabei müssen wir keine Spitzensportler sein, um von den physischen und psychischen Anpassungen unseres Körpers zu profitieren. Diese Erkenntnisse sind das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie von Dr. Chuck Hillman an der Universität Illinois.

**»Was immer geschieht,  
an uns liegt es, Glück  
oder Unglück darin zu sehen.«**

*Anthony de Mello, Priester und spiritueller Lehrer*

Die Zwickmühle ist: Nur wenn ich Lust habe, Sport zu machen, und mir die Bewegung auch Freude macht, kann ich ein selbst gewähltes Muster festigen und erfolgreich in meinen Alltag – beispielsweise durch meinen Trainingsplan oder feste Sporttage – integrieren. Dinge, die mir keinen Spaß machen, tue ich – wenn überhaupt – nur ungern und in der Regel nicht mit vollem Einsatz. Aber eben die regelmäßige Bewegung sorgt für ein gutes, glückliches Gefühl und macht uns produktiver und leistungsfähiger.

Das alles sind – neben den physischen Anpassungen – tolle Effekte, die in jedem Fall rechtfertigen sollten, dass Sie sofort mit regelmäßiger Bewegung oder sportlichen Aktivitäten los-



**1** Bewegung bringt Freude ins Leben. Schon kurze Einheiten von 10 bis 20 Minuten haben eine nachweisbar positive Wirkung.

legen. Wie aus der Studie von Dr. Chuck Hillman erkennbar ist, brauchen Sie für diese Anpassungen auch keinen Marathon laufen oder jeden Tag 100 Liegestütze machen. Sie werden es immer wieder

lesen: Etwas Bewegung und Sport ist in jedem Fall besser als gar keine Bewegung – auch für Ihr persönliches Glück. Allein schon das Gefühl, dass Sie sich für eine sportliche Betätigung entschieden haben und sich aufgerafft haben, wird in Ihnen sehr schnell eine gute Stimmung auslösen. Machen

---

**»Regelmäßige Bewegung sorgt für ein gutes, glückliches Gefühl und macht uns produktiver und leistungsfähiger«**

---

Sie die Probe auf das Exempel! Vielleicht beginnen Sie Ihren Vorsatz mit einem Kraft-Ausdauer-Training, das effektiv und nachhaltig Ihre Muskeln stärkt, die Ausdauer verbessert – und die Balance zwischen Anspannung und Entspannung hält. Und es hilft Ihnen auch noch auf dem Weg zur Traumfigur. Sie sollten allerdings geduldig sein – bevor sich das Glücksgefühl auf der Waage bemerkbar macht, können durchaus ein paar Wochen oder Monate vergehen.

1 Gemeinsam macht Sport noch mehr Spaß. Ein fester Trainingspartner motiviert zusätzlich.

# SPORT – SOLL SPASS MACHEN

**F**itness und Sport spielen in unserem Leben eine immer größere Rolle. Die Gründe dafür sind vielfältig, aber es spiegelt sich nicht nur im seit zwei Jahrzehnten anhaltenden Fitnessboom wider. Es wird gejoggt, es wird geradelt, es wird gewalkt und von Jahr zu Jahr haben immer mehr Menschen Spaß und Freude an regelmäßiger Bewegung. Trotzdem – für den Großteil unserer Bevölkerung muss nach wie vor Überzeugungsarbeit geleistet werden.

Ehe wir näher auf den Spaßfaktor eingehen, schauen wir uns die unterschiedliche Bedeutung der folgenden Begriffe an: Was ist Bewegung und was ist Sport bzw. Training? Unter Bewegung verstehen wir all das, was wir vom morgendlichen Aufstehen bis zum abendlichen Schlafengehen im Alltag machen.

Schöpfen wir im Alltag maximal etwa 30 % unserer körperlichen Leistungsfähigkeit aus, dann definieren wir das als Bewegung.

»Wer herausgefunden hat, was ihm Spaß macht, weiß, was er tun muss.«

*Kurt Haberstich*

Liegen wir zwischen 30 und 40 %, sprechen wir von Sport und da beginnt dann bereits auch ein richtiger Trainingsreiz.

## DIE RICHTIGE TRAININGSINTENSITÄT FINDEN

Die Voraussetzung für ein Training mit dem Ziel einer Leistungssteigerung ist erst dann gegeben, wenn dem Körper ein überschwelliger Trainingsreiz angeboten wird. Die Intensität der Bewegung im Sport oder im Training muss in jedem Fall höher liegen als die Intensität der Bewegungen im Alltag. Bewegungen des täglichen Lebens, wie die Arbeit

im Garten oder das Spaziergehen mit dem Hund, zählen daher nicht zu einer sportlichen Tätigkeit, da unser Körper an solche Anforderungen bereits angepasst ist.

Das Ergebnis einer regelmäßigen sportlichen Betätigung sollte in erster Linie heißen: sich besser fühlen, belastbarer sein und natürlich auch insgesamt eine bessere Fitness haben.

## DIE BELASTUNG LANGSAM, ABER STETIG STEIGERN

Der Sport kann Ihnen als Einsteiger aber nur dann Spaß machen, wenn Sie langsam beginnen und die Belastung langsam steigern (in der Intensität, Häufigkeit und Dauer). So werden Sie die ersten Erfolgserlebnisse rasch spüren! Als Anfänger und

Wiedereinsteiger über 35 Jahre ist es zudem extrem wichtig, auch Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Diabetes und Übergewicht zu berücksichtigen.

In diesen Fällen benötigen Sie auf jeden Fall einen erfahrenen Trainer, der Ihnen zur Seite steht. Das sportliche Training sollte regelmäßig mindestens zweimal in 10 Tagen stattfinden. Der Spaßfaktor bleibt erhalten, wenn der Sport auf Dauer keine Qual ist und Sie sich anschließend nicht völlig ausgepowert, sondern angenehm erschöpft fühlen.

---

»Als Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre brauchen Sie einen erfahrenen Trainer an Ihrer Seite.«

---





# MOTIVATION – GIB DER LAUNE KEINE CHANCE

**U**iele Menschen sind von Grund auf bequem und daher ist es für sie schwer, sich für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu entscheiden. Sie wissen, dass es aus den verschiedensten Gründen angebracht wäre, aber der „innere Schweinehund“ ist größer, und daher mangelt es nicht an Ausreden.

„Ich habe einfach keine Lust“, „Ich habe keine Zeit, auch noch Sport zu machen!“ Dies sind Sätze, die vielen bekannt vorkommen werden. Wenn die innere Einstellung nicht stimmt, können Sie noch so oft hören, dass regelmäßige Bewegung gut und enorm wichtig für die Gesundheit ist, es wird Sie einfach nicht interessieren. Was speziell ältere Menschen

gesund und „jung“ hält, ist nicht nur der Sport an sich, sondern auch die innere Einstellung zum Sport. „Es gibt keine Garantie, dass man ein Ziel zu einer

**»Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.«**

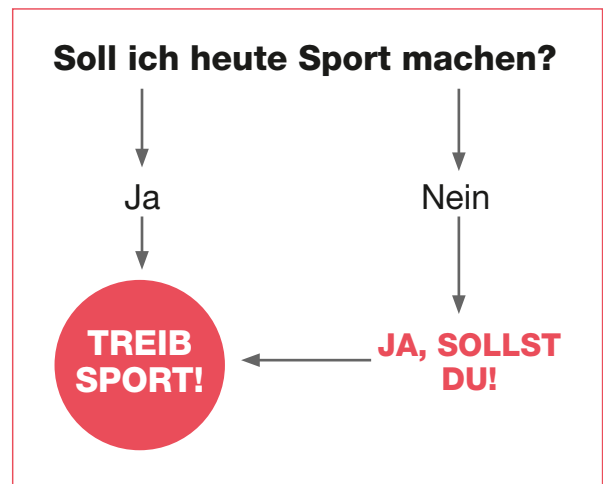
*Willy Meurer*

bestimmten Zeit erreicht. Aber es gibt eine Garantie, dass man Ziele, die man sich nie gesteckt hat, nie erreicht“, hat der amerikanische Motivationsredner David McNally gesagt, und das trifft auch hier den Nagel auf den Kopf.

Es gibt selbstverständlich Phasen, da hat man auf vieles Lust, nur nicht auf Sport. Gestern wollte ich eigentlich zum Fitnessstraining, aber im Kino lief ein toller Film! Heute habe ich das gleiche Problem, weil das Spiel meines Lieblingsvereins live im Fernsehen übertragen wird! Wenn die Faulheit nur punktuell da angekommen ist, wo man sich anstrengen muss, dann hilft vermutlich auch kein Motivationstraining. Statt die

selbst gesetzten Ziele in die Tat umzusetzen, wird man sehr schnell zum Künstler der eigenen Ausreden.

Es ist nicht immer leicht, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen. Wir alle kennen die gelegentlichen Phasen, in denen wir uns einfach nicht zum Sport aufrufen können. Alle aktiven Sportler und natürlich auch Leistungssportler müssen von Zeit zu Zeit mit Motivationsproblemen kämpfen. Noch schwerer ist es für den, der über lange Zeit sportlich nicht aktiv war, hier gestaltet sich der Wiedereinstieg in den Sport besonders schwer. Fazit: Fehlt es uns an der nötigen Motivation, bleibt uns nichts anderes übrig, als uns selbst zu motivieren. Und wenn Sie dann feststellen, dass Ihnen der Sport gut tut, dann ist eine große Hürde schon geschafft.



**!** Es gibt keine Ausreden. Mit der richtigen Einstellung ist jeder Tag der richtige Tag für Sport.



**I** Verabreden Sie sich mit anderen Sportlern aus dem Zirkeltraining. So haben Sie eine zusätzliche Motivation, Ihren Trainingsplan einzuhalten.

Es gibt viele Tipps, die recht gut helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden. Stecken Sie sich deshalb Ziele, wenn es mal nicht so gut läuft, und behalten diese fest im Auge – am besten mit einem festen Zeitplan, aber auch den nötigen „Puffern“, damit kein Druck entsteht. Wenn für den nächsten Tag Fitness im Terminkalender steht, dann packt man am besten die Sporttasche bereits am Abend und fährt am nächsten Tag direkt vom Arbeitsplatz ins Studio. Wenn Sie erst

einmal auf dem Weg sind, kehren Sie auch nicht wieder um. Suchen Sie sich am besten ein Fitnessstudio, das auf Ihrem Weg zur Arbeit liegt.

---

**»Stecken Sie sich Ziele, wenn es mal nicht so gut läuft, und behalten Sie diese fest im Auge.«**

---

Eine weitere Empfehlung ist die Umschau nach einem Partner aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis, um sich gegenseitig zu motivieren und gemeinsam zu trainieren. Wenn

Sie der Typ Mensch sind, dem eine Verpflichtung hilft, dann schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst ab. ◀