

## **Sport frei - Kein Problem mit der richtigen Ausrüstung**

Fast jeder treibt gelegentlich Sport. Nachweislich ist Bewegung das Beste für Körper und Seele. Wenn Sie schon einmal Sportarten betrieben haben, kennen Sie das Glücksgefühl, das sich nach einem Workout einstellt. Zugegeben bedarf es hin und wieder einiges an Überwindung, um sich aufzuraffen und trainieren zu gehen, doch es lohnt sich. Mit der richtigen Sportbekleidung steigt die Motivation und die Lust auf den Sport gleich um ein Vielfaches. Es gibt allerhand Sportaccessoires, Ausrüstung und Geräte sowie Sporternährung, Kleidung und Schuhe. Es sind die kleinen, smarten Helfer der Trainingserfolge, denn die Regel Nummer eins lautet: Sport muss Spaß machen. Wenn der Sportschuh zwickt, die Hose rutscht und das Sportgerät für zuhause mehr Leid als Lust erzeugt, hilft auch die größte Motivation nicht über den inneren Schweinehund hinweg, der dann womöglich dafür sorgt, dass Sie die heimische Couch dem Sport vorziehen. Das muss nicht sein!

## **Welche Sportschuhe passen zu mir?**

Das Angebot an Sportbedarf ist groß. In Sportgeschäften finden Sie aber Hilfe und fachkundige Beratung, um beispielsweise die passende Sportbekleidung zu finden. Gerade Sportschuhe müssen gut sitzen und Sie in Ihren Bewegungen beim Sport unterstützen. Im Sportgeschäft wird daher häufig eingangs eine Analyse der Gehbewegung gemacht. Auf einem Laufband wird aufgezeichnet, wie Sie den Fuß beim Gehen und Laufen belasten. Nach der Auswertung geht es dann an die Wahl der perfekten Sportschuhe. Sagen Sie im Sportgeschäft gleich zu Beginn, für welche Sportarten Sie die Sportschuhe benutzen möchten. Auch in den Anwendungsbereichen unterscheiden sich Sportschuhe deutlich. Ist es Ihr Ziel, mehr Laufen zu gehen oder gar für einen Marathon zu trainieren, werden Ihnen im Sportgeschäft andere Schuhe empfohlen als für Zumba, Pilates, Nordic Walking oder andere Sportarten. Jeder Sport besitzt typische Bewegungen, die mit dem richtigen Sportschuh unterstützt werden.

Wenn Sie gelegentlich eine Runde Joggen und regelmäßig im Sportstudio trainieren, müssen Sie nicht unbedingt mehrere Paar Schuhe in die Sporttasche packen. Es gibt auch Sportschuhe, die für Fitness geeignet sind. Es sind meist sehr leichte Sportschuhe mit einer flexiblen Sohle, die jede Bewegung mitmacht. Bei der Farbauswahl können Sie sich hier richtig austoben. Mittlerweile gibt es Sportschuhe in wirklich allen Farben. Auch das wird Sie beim Training an den Sportgeräten im Studio oder an dem Sportgerät für zuhause zusätzlich motivieren.

## **Nicht ohne meine Sporttasche**

Für alle Sportmuffel oder die, denen es gelegentlich an Motivation mangelt, gibt es einen guten Tipp: Haben Sie immer eine gepackte Sporttasche bei sich. Das klingt möglicherweise etwas komisch, aber Sie werden sehen, dass diese kleine Sache den Unterschied machen wird. Mit der gepackten Sporttasche, in der sich die bequemen Sportschuhe, die schicke Sportbekleidung und alle notwendigen Sportaccessoires, wie Trinkflasche und Handtuch

befinden, ist der Weg ran ans Sportgerät wesentlich kürzer. Wenn Sie der Ehrgeiz packt, genügt nur der Griff zur Sporttasche und es kann losgehen.

Auch wenn Sie die Sporttasche morgens mit ins Büro nehmen, werden Sie eher gleich nach dem Feierabend Ihren Sportarten nachgehen, als wenn Sie noch zurück in Ihre Wohnung fahren müssten, um die Sportsachen erst zu holen. Letzteres ist eine der häufigsten Ausreden, um nicht zum Sport zu gehen. Sie kennen es sicher selbst. Fast jeder hörte sich schon einmal sagen: "Ich muss ja noch die Sporttasche holen und dann ist es auch zu spät. Morgen gehe ich aber wirklich zum Sport." So wird der gute Vorsatz, mehr Sport zu treiben, immer öfter auf morgen verschoben. Lassen Sie das gar nicht erst zu, indem Ihre Sporttasche immer parat steht.

### **Spaß am Sport - auch am Sportgerät für zuhause**

Sportgerätehersteller versprechen schnelle Erfolge mit ihren Sportgeräten. Wenn Sie sich ein Sportgerät kaufen wollen, bedenken Sie, dass das Sportgerät für zuhause auch genutzt werden muss, um Erfolge zu erzielen. Das Vorhaben, mehr Sport zu treiben, kann durch Sportgeräte für zuhause zusätzlich unterstützt werden. So können die Wege ins Sportstudio eingespart und die gewonnene Zeit am Sportgerät für zuhause investiert werden. Allerdings passiert es nicht selten, dass sich anfangs motivierte Sportler ein Sportgerät kaufen, es dann aber in einer versteckten Ecke einstauben lassen. Hier gilt das Motto: Einfach machen! Denken Sie gar nicht lange nach, ob Sie Lust auf Sport haben oder nicht. Die Lust auf Sport stellt sich schnell ein, wenn Sie erst einmal angefangen haben, am Sportgerät zu trainieren.

### **Trainieren im Fitnessstudio**

Zugeben ist der erste Besuch im Fitnessstudio etwas beängstigend. An den Sportgeräten sind sportliche Menschen mit einer tollen Figur. Jeder scheint zu wissen, wie die Geräte bedient werden und sieht dabei auch noch richtig gut aus. Es ist nur zu verständlich, wenn der erste Schritt ran ans Sportgerät im Studio etwas schwer fällt. Auch hier gilt der Leitsatz: Einfach machen! Lassen Sie sich von einem Trainer alle Sportgeräte zeigen und legen Sie einfach los. Schon nach wenigen Trainingseinheiten werden Sie sich an den Sportgeräten wohl fühlen und den Sport zu schätzen wissen.

### **Nach dem Sport ist vor dem Sport**

Nicht nur die Liebe, sondern auch der Trainingserfolg geht durch den Magen. Nach einer ausgiebigen Sporteinheit sind die körpereigenen Energiespeicher geleert, doch auch nach dem Sport benötigt der Körper Energie, um zu regenerieren. Wenn Sie also nach dem Training schnell wieder fit für die nächste Sporteinheit in den folgenden Tagen werden wollen, empfiehlt es sich, auf Sporternährung zurückzugreifen. Egal ob Shakes oder Riegel, in Sporternährung stecken viele hilfreiche Nährstoffe, die Ihr Körper nach dem Training braucht. Lassen Sie sich dazu ebenfalls im Sportgeschäft beraten, denn auch bei der Sporternährung gibt es viele Anwendungsbereiche, z.B. Sporternährung zur Gewichtsreduktion, aber auch Sporternährung zum Muskelaufbau.

## **Glücklicher durch Sport**

Durch Sport werden Sie fit, gesund und ausgeglichen. Wenn der Puls steigt und Sie ins Schwitzen kommen, werden Glückshormone freigesetzt, die Sie beim Sport weiter motivieren und Ihnen nach dem Sport ein sehr gutes Gefühl vermitteln. Seien Sie glücklicher, machen Sie mehr Sport. Mit der richtigen Ausrüstung, den passenden Sportaccessoires und bequemer Sportbekleidung hält Sie nichts mehr vom Sport ab.