

## FIT DURCH DEN WINTER!

### 6 Gründe für mehr Lust auf Bewegung

#### Wind und Wetter hemmen Ihre Motivation zum Sport im Winter?

**Das muss nicht sein:** Wir geben Ihnen sechs gute Tipps für mehr Lust aufs Training – draußen oder fürs Studio! An Sport im Winter trauen sich viele von uns nicht so gerne ran- kann es sein, dass wir kollektiv in den Winterschlaf fallen? Vielen ist offenbar danach: Bundesweit treibt fast jeder Zweite zwischen 26 und 60 Jahren nun weniger Sport – zwei von fünf Deutschen verzichten sogar ganz auf Sport im Winter. Wir aber sagen Ihnen: Fit durch die kalte Jahreszeit kommen Sie nur mit regelmäßiger Wintersport-Action. Unsere 6 Tipps bzw. Gründe locken Sie deshalb hoffentlich ganz schnell hinter dem Ofen hervor.

## 1. Verbrennung befeuern

Jetzt ist zwar noch immer nicht die Zeit, in der wir Kalorien zählen möchten, aber zunehmen will auch niemand mehr. Regelmäßig bewegen heißt jetzt der Joker, wenn wir bei Gans und Plätzchen zugeschlagen haben. Am besten holen Sie dazu auch eine Portion Muskeln. Die erhöhen den Kalorienverbrauch sogar im Ruhezustand und gehen auch ohne Crashdiät gegen den Winterspeck an.

## 2. Hormonflash auslösen

Sportliche Betätigung sorgt auch in der kalten, dunklen Jahreszeit für die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Und gerade jetzt brauchen wir diesen Motivationskick, um der viel zitierten Winterdepression zu begegnen. Und warum unbedingt auch mal raus zum Sport? Weil die Haut unter Sonneneinstrahlung das für unser Immunsystem unentbehrliche Vitamin D produziert.

## 3. Gefühle visualisieren

Stellen Sie sich zehn Minuten intensiv vor, wie gut es sich anfühlt, wenn Sie sich ausgepowert haben. Die wohlige Erschöpfung beim Relaxen in der Badewanne. Den Genuss eines tollen Abendessens, das Abschlafen auf der Couch ... jetzt aber los!

## 4. Für Gesellschaft sorgen

Gerade in dieser Jahreszeit kann ein Trainingspartner enorm helfen, sich aufzuraffen. Erst recht, wenn Sie sich regelmäßig FEST verabreden.

**Extratipp:** Einfach mal Sachen ausprobieren, die du allein nie machen würdest: Tanzkurs, Squash, Klettern ...

## 5. Varianten finden

Sie haben Ihre Laufrunde genau vor Augen? Kommen jeden Mittwoch zum Bauch-Beine- Po-Kurs? Und haben plötzlich gar keine Lust mehr dazu? Kein Wunder - wir brauchen Abwechslung, neue Reize, um dauerhaft für etwas zu „brennen“. Probieren Sie doch mal einen neuen Kurs aus oder joggen Sie mal eine andere Runde.

## 6. Willenskraft bündeln

Über Sport oder Nicht-Sport entscheiden nur wenige Sekunden. **Deshalb:** Nutzen Sie Ihre ganze Energie für den Aufbruch, gegen den inneren Schweinehund. Sachen packen, zum Auto und ab ins Studio. Wenn Sie sich aufgeppelt haben, geht der Rest wie von allein. Oder haben Sie ein Training schon mal wegen „lustlos“ abgebrochen?

Bei Fragen wenden Sie sich an unser „Fitness im Solemar“-Team.

