



Auch nach dem Stadtradeln aktiv bleiben

Wie Sie Radfahren und mehr Bewegung zu Ihrem Alltag machen

Die Stadtradeln Aktion neigt sich langsam dem Ende zu und Sie sind gerade auf der Zielgeraden, um noch ein paar zusätzliche Kilometer zu sammeln. Die Motivation ist also noch sehr hoch und es fällt nicht schwer, sich aufs Rad zu schwingen. Vielleicht haben Sie auch richtig Spaß am Radfahren gefunden und bemerken die ersten Effekte des regelmäßigen Trainings. In diesem Fall möchten Sie natürlich auch nach der Aktion langfristig mehr in Bewegung bleiben und sie in Ihren Alltag integrieren.

Damit Sie nach dem Stadtradeln nicht in ein Motivationstief fallen und auch ohne diesen zusätzlichen Anreiz weiter Bewegung in Ihren Alltag einbauen, zeigen wir Ihnen hier ein paar gute Möglichkeiten, um im alltäglichen Leben aktiv zu sein und sich zum Sport zu motivieren. Dabei muss es nicht zwingend um Radfahren gehen, auch andere Sportarten oder einfach nur der Weg zum Einkaufen zu Fuß zählen bereits zu dieser Bewegung. Sie bekommen zum Schluss außerdem einige Tipps, die beim Überwinden des inneren Schweinehunds helfen können.

Was ist entscheidend, um langfristig mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren?

Einer der wohl wichtigsten Aspekte sind Gewohnheiten und Routinen. Um Bewegung dauerhaft im Alltag zu integrieren ist es deshalb besonders wichtig, sie regelmäßig einzubauen. Es ist nicht schlimm, wenn ein einzelnes Training oder eine Radfahrt ins Büro wegen schlechtem Wetter ausfällt. Wichtig ist, danach am nächsten Tag wieder weiterzumachen und sich davon nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Um Gewohnheiten zu festigen, sollten Sie nie mehr als einen Tag pausieren. Ein ausgelassener Tag ist kein Problem, zwei hintereinander sollten es allerdings nicht werden. Haben Sie diese Gewohnheit einmal etabliert, müssen Sie nicht mehr aktiv darüber nachdenken, ob Sie nun laufen oder Radfahren gehen. Die Entscheidung wird automatisch getroffen und Sie müssen sich nicht mehr dazu überwinden.

Mindestens genauso wichtig ist Abwechslung. Wer immer die gleiche Runde spazieren geht, läuft oder radelt, wird sich nach einiger Zeit langweilen. Auch immer der gleiche Weg ins Büro kann auf Dauer eintönig werden. Versuchen Sie deshalb, möglichst viel Abwechslung in Ihr Training und Ihre Alltagsbewegung zu bringen, sei es durch neue Sportarten, neue Strecken oder durch Gesellschaft. Sie können außerdem Ihre altbekannte Hausrunde in die Gegenrichtung laufen oder Fahren. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Sehr motivierend kann es außerdem sein, sich an das gute Gefühl nach der Bewegung zu erinnern. Daran, wie frei der Kopf sich danach anfühlt, an die angenehme Müdigkeit am Abend und das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Auch der frische Kopf nach einer Radfahrt ins Büro kann helfen, sich dort besser zu konzentrieren und gut voranzukommen. Ein schöner Nebeneffekt ist außerdem das Gefühl, sich für den Weg zum Einkaufen oder ins Büro Geld durch das Fahrrad gespart zu haben. Mindestens einer dieser Gründe ist sicher auch für Sie ein Ansporn, sich beim nächsten Mal nicht ins Auto, sondern aufs Rad zu setzen.

Für viele Menschen ist der Kauf neuer Ausrüstung ein großer Motivationsschub. Mit einem neuen Trikot, neuen Laufschuhen oder einem neuen Badeanzug fällt es viel leichter, sich zu bewegen und zu trainieren. Genauso schön kann es sein, die Bewegung mit dem Sozialen zu verbinden, beispielsweise mit Freunden, Familie oder sogar Kollegen.

● **Praxis: Welche konkreten Maßnahmen kann ich im Alltag umsetzen?**

Jetzt aber genug Theorie, schließlich wollen Sie wissen, wie Sie all diese Aspekte wirklich umsetzen können. Ein sehr simpler Trick ist es, bereits am Vorabend alles für die morgendliche Radfahrt zur Arbeit zu packen und die passende Kleidung bereitzulegen. Dadurch haben Sie in der Früh weniger Stress, müssen sich nicht vorbereiten und haben somit eine Ausrede weniger, um doch das Auto zu nehmen. Wenn Sie sich dann noch direkt nach dem Aufstehen die Radklamotten anziehen, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen. Dasselbe gilt auch für arbeitsfreie Tage. Erledigen Sie Ihr geplantes Training (so wie alle eher ungeliebten Aufgaben) gleich am Morgen. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie dann wirklich trainieren, ist sehr viel höher als abends nach einem anstrengenden und vollen Tag. Für das gute Gefühl, bereits früh einen wichtigen Punkt abzuhaken, lohnt es sich definitiv!

Wenn es dann doch die Bahn statt dem Rad geworden ist, können Sie einfach etwas früher aussteigen (z.B. 1 bis 2 Stationen) und den Rest zu Fuß gehen. Ganz klassisch können Sie dann am Bahnhof auf die Rolltreppe oder im Büro auf den Aufzug verzichten und lieber die Treppe nehmen. Genauso können Sie in der Mittagspause Ihr Essen etwas weiter weg besorgen als die hauseigene Kantine gleich neben dem Büro. Wenn Sie doch lieber in der Kantine sind, können Sie danach trotzdem einen Spaziergang an der frischen Luft einplanen. Selbst solche kleinen Veränderungen können am Ende des Tages einen großen Unterschied machen.

Für sehr Ambitionierte besteht außerdem die Möglichkeit, mit dem Rad einmal einen neuen Weg zur Arbeit auszuprobieren, um die oben angesprochene Abwechslung zu erreichen. Dieser Trick funktioniert natürlich auch für jede andere Strecke (z.B. zum Bäcker) oder auch für die altbekannte Hausrunde. Sie können sehr gut die Gegend um Ihren Wohnort oder Ihr Wohngebiet erkunden und neue schöne Flecken entdecken. Als zusätzlichen Ansporn können Sie sich außerdem einen See, ein Café oder ein anderes schönes Ziel vornehmen und sich dort beispielsweise mit einem Eis oder einem Stück Kuchen belohnen. So macht die Radtour gleich viel mehr Spaß. Einen solchen Ausflug können Sie außerdem gut mit der Familie oder Freunden unternehmen.

Neue Sportarten auszuprobieren kann ebenfalls zu etwas Abwechslung beitragen und möglicherweise finden Sie dabei gleich ein ganz neues Hobby. Viele Vereine bieten Schnuppertage und -stunden an, in denen jeder ganz unverbindlich eine neue Sportart ausprobieren kann. In vielen Städten gibt es außerdem in Parks viele Angebote für Yoga, Workouts oder zum Laufen. Hören Sie sich einfach um oder schauen Sie im Internet, es sollte hier für jeden ein passendes Angebot geben.

Eine ganz grundsätzliche Möglichkeit besteht darin, sich Ziele zu setzen, auf die Sie dann hinarbeiten können. Zunächst benötigen Sie ein Wochenziel, das kann sein, eine bestimmte Zahl an Sporteinheiten pro Woche zu erreichen oder eine bestimmte Gesamtzeit pro Woche Sport zu machen. Längerfristige Ziele helfen bei der Motivation über lange Zeit. Beispielsweise können Sie sich vornehmen, in 6 Wochen eine bestimmte Schwimm-, Lauf- oder Raddistanz zurückzulegen oder am Stück zu schaffen. So sind Sie auch an schlechten Tagen motiviert und der Sport fällt leichter. Achten Sie immer darauf, dass die Ziele realistisch zu erreichen sind. Sie dürfen und sollen sich fordern, allerdings ist es auf Dauer auch nicht gerade motivierend, wenn Sie Ihre gesetzten Ziele nie erreichen können.

Fazit

Zusammengefasst stellen Regelmäßigkeit, Konsistenz, Abwechslung und das Setzen von Zielen die wichtigsten Aspekte für das Integrieren von Bewegung in den Alltag dar. Alle weiteren Tipps tragen hauptsächlich dazu bei, den eigenen Schweinehund zu überwinden.

Probieren Sie bei Ihrer nächsten Trainingseinheit einfach mal einen der Tipps aus. Das Wichtigste ist, einfach loszulegen, selbst wenn es am Ende nur 5 Minuten werden. Am Ende entscheidet die Regelmäßigkeit, nicht die Dauer einer einzelnen Einheit. Und denken Sie immer daran: wenn man mal unterwegs ist, ist es meistens doch ganz schön.



Kontakt

- **Praxis Straubing**
Bahnhofstraße 19 / 94315 Straubing
Tel.: 09421 / 9 63 78 34
Fax: 09421 / 9 89 14 30
- **Praxis Regensburg**
Clermont-Ferrand-Allee 34 / 93049 Regensburg
Tel.: 0941 / 46 39 95 40
Fax: 0941 / 46 39 95 49
- **Kontakt**
info@kardiologie-herzbewegt.de
www.kardiologie-herzbewegt.de

herz
bewegt

Praxis für Kardiologie und Sportmedizin
Dr. med. Martin Klügl