

# Die wichtigsten Tipps für den Einstieg ins Fitnessstraining

Es soll endlich los gehen mit dem Fitnessstraining? Der Speck soll weg, die Rückenschmerzen sollen weichen und ein aktiver Lebensstil soll jetzt zu Ihrem Standard werden? Herzlichen Glückwunsch schon einmal, das ist eine Entscheidung, die Ihr Leben verändern kann. Sie kann aber nur Ihr Leben verändern, wenn Sie ein paar Dinge beachten, wenn Sie einsteigen. Fitness ist kein Wochenendausflug, es ist Lifestyle.

## **Alkohol**

Regelmäßiger Alkoholkonsum gehört für viele in unserer heutigen Gesellschaft einfach dazu. Doch leider ist es genau dieses Genussmittel, was uns deutlich einschränken kann. Sie müssen nicht vollständig auf Alkohol verzichten, Sie sollten sich aber im Klaren sein, dass Ihr Stoffwechsel ausgebremst wird. Genau so verhält es sich mit der Regeneration. Ein bewusster Umgang lässt Sie aber nicht nur weniger konsumieren, sondern auch intensiver genießen. Glücklicherweise macht uns meist das, was wir nicht immer kriegen, sonst wird es zum Standard und wir missen es, wenn es weg fällt. Genau deshalb sollten Sie maßvoll mit dem Konsum umgehen. Mehr dazu: [Alkohol und Sport](#)

## **Die Lebensmittelregale stehen voller Müll**

Das ist vielleicht etwas krass ausgedrückt. Denn eigentlich macht immer nur die Dosis das Gift. Da aber der Großteil der Regale in Supermärkten aus Limonaden, sehr zuckerhaltigen Frühstücksflocken und vor allem vielen pseudo-gesunden Lebensmitteln besteht, ist richtiges Einkaufen gar nicht so einfach. Vor allem, wenn man nicht die Zeit oder Lust hat, immer selbst zu kochen. Gerade viele Joghurts und andere Light Produkte haben zum Teil erschreckende Mengen an Zucker. Doch es gibt auch viel gesundes und gleichzeitig einfaches und günstiges zu kaufen. Im Grunde gilt ein Grundsatz: Je weniger industriell behandelt ein Produkt ist, desto besser. In der Tiefkühltheke finden sich oft sogar viele Produkte mit sehr guter Zusammensetzung. Auch frisch gefrorenes Gemüse ist sehr vitaminreich. Die Nährwertabellen darf man sich ruhig auch einmal anschauen.

Das Wichtigste ist die Auswahl der richtigen Kohlenhydrate und der richtigen Fette. Setzen Sie auf möglichst langkettige Kohlenhydrate. Als Grundsatz gilt eigentlich: Je heller ein Getreideprodukt, desto eher enthält es kurzkettige Kohlenhydrate. Schoko Flakes zählen nicht. Ein hoher Zuckergehalt wird übrigens auch gerne unter den Kohlenhydraten getarnt. Fette beziehen Sie am besten aus Nüssen oder öligem Fisch. Unsere [Ernährungs-Area](#) hilft Ihnen dabei, gesünder zu essen.

## **Motivation**

[Der innere Schweinehund](#) kann uns unsere Vorhaben sehr schnell wieder zunichte machen. Motivation ist wichtig und dazu muss der Sport Spaß machen. Wie wäre es mit einem Trainingspartner? Zu zweit ist das Ganze schon viel einfacher. Wichtig sind vor allem Ziele. Realistische Ziele. Wenn Sie einfach nur sagen, dass Sie sportlicher werden wollen, ist das sehr ungenau. Wenn Sie allerdings sagen, dass Sie Ihre Kraftleistung bei Übung XY um 20% in 2 Monaten steigern wollen, ist das schon ein Ziel, auf das Sie genau hinarbeiten können.

**Stellen Sie Fragen und informieren Sie sich!**

Wissen ist Macht. Auch im Sport. Es ist durchaus sinnvoll, sich am Anfang einem Trainer anzuvertrauen und sich regelmäßig Trainingstipps abzuholen. Die erfolgreichsten Fitnesssportler sind aber erfahrungsgemäß diejenigen, die sich selbst intensiv informieren und selber wissen, was Sie tun. Und nur Sie fühlen bei sich selbst, was bei Ihnen am besten funktioniert. Das bedeutet ebenfalls, dass eigentlich nur Sie selbst das Gefühle auswerten und Ihr Training entsprechend anpassen können. Natürlich nur vor dem Hintergrund eines umfangreichen Grundlagenwissens.

## **Richtig Trainieren**

Es gibt nicht den einen richtigen Weg. Wichtig ist, dass Sie immer Ihren ganzen Körper trainieren. Ob in einer oder mehreren Einheiten aufgeteilt hängt dabei von Ihren Zielen und Ihrem aktuellen Fitnesslevel ab. Vielleicht Finden Sie ja schon in unseren [Trainingsplänen](#) etwas geeignetes? Schrecken Sie nicht vor komplexen Übungen zurück. Lernen Sie Grundübungen. Am besten von Anfang an. Die Fähigkeit, koordinativ anspruchsvolle Grundübungen sauber ausführen zu können, kann den Unterschied zwischen echter Athletik und einfach nur "aufgeblasenen" Muskeln ausmachen.