



<https://biz.li/2xu9>

# SPORT IM SOMMER - SO GELINGT DER EINSTIEG

Veröffentlicht am 01.06.2021 um 12:00 von Redaktion LeineBlitz

Sport und Bewegung tun dem Geist und dem Körper gut - daran bestehen auch für Couchpotatoes und Stubenhocker keine Zweifel. Wie oft nimmt man sich allerdings selbst vor, die Lafschuhe zu schnüren oder sich wieder bei einem Fitnessstudio anzumelden und tut es im Anschluss doch nicht? Der Anfang ist beim Sport, wo es permanent darum geht, an seine Grenzen zu gehen, der schwierigste Teil. Der Körper mag zu viel Bewegung und Anstrengung nicht, sodass man sich gar nicht so schlecht fühlt, wenn man den Sport auch zum hundertsten Mal verschiebt. Wichtig ist, dass man sich feste Ziele setzt und klein anfängt. Um sich einen guten Fahrplan zu schaffen, sollte man sich Beispiele aus



anderen Bereichen des täglichen Lebens als Vorbild nehmen. Wie wäre es mit dem Wettbewerbscharakter, den man beim Spielen von modernen Online-Slots in der [Royal Vegas Online Spielhalle](#) zu spüren bekommt? Im Sitzen, vor dem heimischen Rechner ist es natürlich wesentlich leichter, tiefer in ein Thema einzusteigen. Doch führt ein gutes Walzenspiel mit einer hervorragenden Umsetzung nicht auch dazu, dass man an seine eigenen Grenzen geht? Das Beispiel des reichhaltigen und modernen Sortiments an Spielen bei Royal Vegas zeigt gut, dass es sich zumeist lohnt, wenn man eine Sache ohne große Vorbereitung, dafür mit viel Vorfreude angeht. Beim Sport ist noch kein Meistern vom Himmel gefallen. Diesen Spruch sollte man sich sehr zu Herzen nehmen, denn gerade zu Beginn fordern viele Anfänger dem Körper zu viel ab. Das sorgt für Muskelkater, Müdigkeit und im schlimmsten Fall sogar zu Verletzung. Die Steigerung erfolgt beim Sport ohnehin automatisch, weshalb es gar nicht schadet, sich zu Beginn selbst ein wenig zu unterfordern. Auch, wenn man nur wenige Liegestützen am Tag macht oder zweimal um den Block läuft, kann das schon reichen. Die [Routine im Sport](#) ist der Schlüssel zum Erfolg. Wer gewisse Muster immer wiederholt, der regt dem Körper zum Gesunden und zum Regenerieren an. Noch wichtiger sind Routinen für die Mentalität. Stellt sich der Körper bereits im Vorhinein auf eine gewisse Zeit ein, so dauert es nicht lange, bis der Sportler eine besondere Art der Antizipation vor dem Laufen, dem Joggen, dem Boxen oder beispielsweise auch dem Mannschaftssport empfindet.

## Abwechslung im Sport - öfter mal etwas Neues ausprobieren

An welchen Sportarten hat an sich selbst schon einmal versucht? Vielleicht hat man in der Jugend Fußball gespielt oder ist regelmäßig zum Schwimmen gegangen. Wer aktuell keine Idee hat, was der richtige Sport für einen ist, der sollte sich ruhig einmal an etwas wagen, das auf den ersten Blick abwegig scheint. Eine spaßige Idee sind die sogenannten Funsportarten, die noch nicht etabliert sind, aber gerade im Sommer dazu beitragen, dass man sich ausreichend bewegt und an der frischen Luft ist. Interessant sind zudem sportliche Kategorien, an die man nicht sofort denkt. Wie wäre es beispielsweise mit [Judo](#)? Dafür ist man nie zu alt und im Vergleich zu anderen Kampfsportarten geht es bei Judo vor allem um die Technik und das Beherrschen des eigenen Körpers. Wer fit werden möchte, der ist dafür nie zu alt. Wichtig ist, wenn man dabei bleiben möchte, dass der Spaß im Vordergrund steht. Dann kann eigentlich kaum mehr etwas schiefgehen.