



**KOMMENTAR**  
von Mag. Stefanie Diem

## WIE FINDE ICH MEINE SPORTART?

Sie würden sich gerne mehr bewegen, können sich aber oft nicht motivieren? Dann haben Sie den richtigen Sport noch nicht gefunden! Diese Checkliste hilft Ihnen dabei:

- 1. Persönlichkeit.** Wählen Sie den Sport, der zu Ihrem Naturell passt. Wenn Sie eher ruhig sind, dann sind Yoga oder Pilates geeignet. Wenn Sie eher temperamentvoll sind, probieren Sie einen Mannschaftssport wie Handball oder Fußball. Ängstliche Persönlichkeiten sollten Klettern meiden. Zusätzliches Personal Training hilft, Muskeln zu kräftigen und Verletzungen vorzubeugen.
- 2. Freude.** Wählen Sie eine Sportart, bei der Sie sich gut fühlen. Freude und Spaß sollten dabei im Vordergrund stehen. Dazu gehört auch, dass Sie sich in der entsprechenden Sportkleidung wohlfühlen.
- 3. Lebensstil.** Wählen Sie jene Sportart, die zu Ihrem Leben passt. Ihr neues Hobby sollte mit der täglichen Routine und den Arbeitszeiten vereinbar sein. Sie müssen herausfinden, wann Sie in mentaler Höchstform sind. Wenn Sie mit einer Freundin ins Fitnessstudio gehen möchten, müssen Sie sich mit ihr koordinieren und Öffnungszeiten abklären.
- 4. Prävention.** Wählen Sie den Sport, der Ihre Fitness- und Gesundheitsprobleme berücksichtigt. Bei gesundheitlichen Problemen oder Verletzungen gehen Sie zum Arzt, bevor Sie mit dem Sport beginnen. Ihr Arzt kann empfehlen, welche Sportart auch als Teil der Rehabilitation dienen kann.

**MAG. STEFANIE DIEM**, dipl. Personal Trainerin und Mentalcoach. Facebook: [www.facebook.com/teamdiempersonaltraining](http://www.facebook.com/teamdiempersonaltraining)

# 4.

## Smarte Gadgets

Neu sind Set-ups, die Bewegungen messen oder Körperfunktionen kontrollieren (etwa mittels Sensorik in der Sohle oder in der Funktionswäsche). Daraus leitet dann die App immer wieder neu das weitere Workout und Training ab. Noch kann kein Algorithmus einen gut ausgebildeten Trainer ersetzen – die digitalen Produkte nähern sich dem allerdings immer mehr an.



## Bodyfood

Anne Kissner, Droemer-Knaur-Verlag, um € 26,80.

### Fitness-Smoothie

Zutaten für 1 Smoothie:

Kcal: 445

- 200 ml Hafermilch
- 150 ml Wasser
- 45 g Dinkelflocken
- 1 gefrorene Banane
- 10 g Walnusskerne
- 1 TL Backkakao

*Zubereitung:*

Alle Zutaten im Mixer mixen.

