

# 7 Gründe für sportliches Training

## 1. Ermüdungswiderstandsfähigkeit

Du kennst es. Du fühlst Dich schlapp, obwohl Du noch nichts gemacht hast. Egal ob morgens früh oder abends spät. Ein scheinbar chronischer Erschöpfungszustand.

Durch Sport legt sich diese Müdigkeit und Du wirst wacher und fitter. Das Blut zirkuliert spürbar und ein Gefühl der Vitalität macht sich im Körper breit. Zukünftig kann Sport als Ausgleich praktiziert werden, um ein langfristiges Wohlbefinden zu gewährleisten.

## 2. Altersbedingte Muskeldegeneration

Mit zunehmendem Alter (etwa mit 25 Jahren) schwindet die Power und die Muskelmasse. Dem gilt es aktiv entgegen zu wirken. Mit Sport lässt sich dieser Verlauf bremsen bzw. umkehren und altersbedingte Schmerzerscheinungen abmildern, neutralisieren und langfristig verhindern.

## 3. Leistungsverbesserungen

Durch die regelmäßigen Einheiten eines sportlichen Trainings erhöht sich demnach auch mit steigenden Belastungen die körperliche Leistungsfähigkeit. Das spiegelt sich nicht nur in dem ästhetischen Äußeren, sondern auch im Selbstvertrauen und im Selbstbewusstsein im Besonderen.

## 4. Das soziale Pro

Freunde sind das Polster der Seele. Ohne Freunde fühlst Du Dich einsam. Sie bestätigen Dein Selbstbild oder stellen es in Frage. Wie erlebe ich mich selbst? Wie erlebt mich die äußere Welt? Freunde können helfen die Persönlichkeitsentwicklung voranzubringen. Sport bringt Menschen näher, z. B. im Mannschaftssport. Du siehst Menschen auch oft ihre sportliche Begeisterung an. Sie scheinen nicht nur durch die Augen zu strahlen. Der körpersprachliche Ausdruck zeigt Vitalität, Beweglichkeit und Flexibilität, das hat nicht unbedingt negative Effekte auf das andere Geschlecht. Sportliche Menschen scheinen auch häufiger, auch aufgrund ihres gewonnenen Selbstvertrauens, zu lächeln, was wiederum begünstigend ist, wenn Du neue Kontakte knüpfen willst.

## 5. Sport verändert Deine Körperhaltung

Durch sportliches Training verändert sich auch Deine normale Körperhaltung von der „Pik 7“ zu einer vitalen, geraden Haltung. In Punkt 4. wurde bereits erklärt, das auch diese äußeren Erscheinungen ein gesundes Ich widerspiegeln können. Außerdem vermeidet diese Haltung auch langfristig Rücken- und Nackenschmerzen etc.

## 6. Veränderung im physiologischen Haushalt

Sport verändert auch positiv Dein inneres Milieu und erhöht die Menge der roten Blutkörperchen, die auch für den Sauerstofftransport enorm wichtig sind. Ohne Sauerstoff im Gehirn keine Konzentration, sondern pure Müdigkeit. Durch die verbesserte Viskosität (Fließeigenschaft) Deines Blut-Kreislaufs werden Abfallstoffe (wie Stresshormone) schneller abgebaut. Zellerneuerungen werden effektiver umgesetzt etc. etc. Schlafstörungen werden gesenkt und das Infektrisiko minimiert. Die Alterungserscheinungen werden auf ein Minimum reduziert.

## 7. Veränderung der Verhaltensweisen

Durch regelmäßiges Training erhöhst Du auch Deinen täglichen Wasserkonsum und damit die vielfältigen Vorteile einer optimalen Wasserversorgung z. B. bessere Konzentration, verbesserte Abfallstofftransport, verbesserte Vitamin- und Nahrungsaufnahme etc. Durch das Befassen mit Sport änderst Du auch Dein Einkaufsverhalten: Was kaufe ich ein? Ernährungsbewusst wird gewählt. Und wenn Anspannung (Sport), Entspannung und die Ernährung stimmt, kommt es zur Gewichtsabnahme und, wenn gewünscht, zur ästhetischen Muskelzunahme.