



Erfolgreich Fitness-Ziele setzen

life  beats

lyondellbasell

Warum ist körperliche Fitness so wichtig?

Wie die Fakten zeigen, haben aktivere Menschen im Vergleich zu weniger aktiven Männern und Frauen insgesamt:

- Eine niedrigere Rate bezüglich Gesamtsterblichkeit, koronaren Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Type-2-Diabetes, metabolisches Syndrom, Darm- und Brustkrebs sowie Depression;
- Ein geringeres Risiko für eine Hüft- oder Wirbelfraktur;
- Eine erhöhte kardiorespiratorische und muskuläre Fitness
- Und sie können ihr Gewicht besser halten und haben eine gesündere Körpermasse und -zusammensetzung.



Fitness-Ziele setzen

Das neue Jahr ist immer auch ein neuer Anfang und ein Zeitpunkt, an dem man darüber nachdenkt, was man alles erreichen möchte. Hierbei ist es hilfreich, sich konkrete Ziele zu setzen und sich auf die Erreichung der Ziele zu fokussieren. In dieser Präsentation werden einfache Schritte aufgezeigt, die es jedem ermöglichen, realistische, individuelle Fitness-Ziele zu setzen und auch zu erreichen.

Die zentralen Themen dieser Präsentation sind:

- Selbsteinschätzung
- Strategien für die Zielsetzung
- Implementierung eines Plans für die Zielerreichung
- Tipps für den Erfolg

Selbsteinschätzung



Der erste Schritt besteht immer in einer genauen Bestimmung der Ausgangslage. Zu wissen, wo Sie aktuell stehen, hilft Ihnen, Ihre Ziele besser zu visualisieren. Stellen Sie sich dazu folgende Fragen.

- **Welches Fitness-Level habe ich?**

- Messen und protokollieren Sie folgende Fitness-Werte:
 - Die Zeit, die Sie für einen Fußmarsch von 1,6 km benötigen; messen Sie vorher und nachher Ihren Puls.
 - Anzahl der Push-ups oder Sit-ups, die Sie hintereinander schaffen
 - Taillenumfang
 - Messung der Beweglichkeit
 - Body Mass Index (BMI)

- **Haben Sie gesundheitliche Probleme?**

- Wenn Sie 50 oder älter sind, schon länger keinen Sport gemacht haben oder eine chronische Erkrankung haben, sollten Sie vor dem Beginn eines Trainingsprogramms mit Ihrem Arzt sprechen.

Selbsteinschätzung

Fitness-Ziele sind einfacher zu erreichen, wenn sie realistisch sind und Ihren Interessen entsprechen. Dies gilt es herauszufinden, damit Sie ein Programm zusammenstellen können, das ganz auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche ausgerichtet ist.

- **Aus welchem Grund will ich meine Fitness steigern?**
 - Hat Ihr Arzt Ihnen empfohlen, mehr Sport zu treiben?
 - Möchten Sie Ihr Leben verlängern oder Ihre Lebensqualität verbessern?
 - Wollen Sie zusammen mit Ihrer Familie sportlich aktiver werden?
- **Welche sportlichen Aktivitäten machen mir Spaß?**

Wenn Sport Spaß macht, haben Sie auch mehr Aussicht auf Erfolg!

 - Sportarten wie Fahrrad fahren oder Tanzen oder Wandern?
 - Möchte ich in der Gruppe oder lieber alleine Sport treiben?
 - Möchte ich lieber drinnen oder draußen aktiv sein?



Zielsetzungen

Sich selbst Ziele setzen, kann motivierend sein, wenn die Ziele ganz konkret sind.

- **Langfristige oder kurzfristige Ziele**

- Langfristige Ziele können demotivieren. Splitten Sie Ihre Ziele daher in kleine, überschaubare und erreichbare Teilziele auf

- **Ziele richtig setzen mit der S.M.A.R.T. Methode**

- **Spezifisch** – Setzen Sie sich klar formulierte Ziele; Ziele, die vage formuliert und nicht konkret genug sind, gibt man leichter auf.
- **Messbar** – Wenn Ziele nicht messbar sind, können Sie auch nicht wissen, ob Sie erfolgreich waren
- **Aktiv** – Was genau wollen Sie aktiv tun, um Ihr Ziel zu erreichen?
- **Realistisch** – Was ist – unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Grenzen – realistischerweise für Sie machbar? Setzen Sie sich ruhig hohe Ziele, aber übernehmen Sie sich nicht.
- **Terminiert** – Wenn Sie keinen Zeitrahmen für die Erreichung der kurz- und langfristigen Ziele festlegen, sind Sie auch weniger motiviert aktiv zu werden.

- **Schreiben Sie Ihre langfristigen Ziele auf.** Indem Sie die Ziele aufschreiben, sind sie stets präsent und überprüfbar. Hängen Sie sie gut sichtbar auf, damit Sie sie immer im Blick halten.

- [Dieses simple Formular hilft Ihnen, Ihre SMART Ziele zu dokumentieren.](#)

Zielsetzungen

Bei Ihren Fitness-Zielen sollten Sie die folgenden drei Kategorien berücksichtigen.

- **Kardiovaskuläre Gesundheit**

- **Ihr Ziel:** Jede Woche mindestens 150 Minuten moderates Ausdauer -Training oder 75 Minuten intensives Ausdauer -Training.
- Verteilen Sie das Training über die ganze Woche.

- **Krafttraining und Beweglichkeit**

- **Ihr Ziel:** Mindestens zweimal pro Woche Krafttrainingsübungen.
- Die Muskelgruppen vor und nach dem Training leicht dehnen.

- **Erhaltung eines gesunden Gewichts**

- **Ihr Ziel:** Ein **BMI** zwischen 19 und 24.9 **UND**
- **Ihr Ziel:** Ein Taillenumfang von:
 - Weniger als 102 cm bei Männern
 - Weniger als 88 cm bei Frauen

Der Weg zum Ziel

Nachdem Sie Ihr Ziel schriftlich festgehalten haben, erstellen Sie als Nächstes einen Plan für die Erreichung Ihres Ziels und setzen diesen Plan dann in die Tat um.

- **Erstellen Sie einen Aktionsplan**, in dem Sie auführen, wie Sie Ihre langfristigen Ziele erreichen wollen.
 - Legen Sie Aktionen fest, die Ihre Fitness-Ziele unterstützen
 - Entwickeln Sie anhand dieser Aktionen kurzfristige Fitness-Ziele
 - Erstellen Sie einen Zielsetzungsplan für kurzfristige Ziele
 - Definieren Sie die erforderlichen Ressourcen und planen Sie entsprechend
 - Was könnte Ihren Erfolg behindern; wie können Sie dies vermeiden?
- **Lassen Sie es langsam angehen** – Nehmen Sie sich immer nur ein Ziel vor. Wenn Sie daran konsequent und in angemessenem Tempo arbeiten, werden Sie auch Erfolg haben.
- **Verfolgen Sie Ihre Fortschritte** – Wenn Sie sehen, dass Sie Fortschritte machen, wird Sie das noch weiter motivieren. Und sollte es einmal stagnieren und nicht weitergehen, können Sie genau analysieren warum und sich neu ausrichten.

Erfolgstipps

Zusätzlich zu klaren Zielsetzungen und einem Aktionsplan bringen folgende Tipps Sie ein Stück näher zum Ziel.

- **Entscheiden Sie, wie viel Sie ausgeben können und halten Sie sich daran.**
 - Gibt es Ermäßigungen in den Fitnessstudios vor Ort?
- **Suchen Sie sich einen Partner** – Feste Sport-Termine mit anderen sind motivierender als alleine Sport zu machen.
- **Seien Sie flexibel** – Wenn das Wetter zu schlecht ist, um draußen zu trainieren, improvisieren Sie ein Indoor-Training.
- **Machen Sie eine Pause** – Gönnen Sie sich einen Ruhetag, damit Ihr Körper sich erholen kann und es nicht zu einem Burnout kommt.
- **Visualisieren Sie Ihre Ziele** – “Sehen” Sie in einem inneren Film, wie Sie die Aktivitäten ausführen, die Sie zum Erfolg führen.

Erfolgstipps

Mehr Tipps, wie Sie Sport zur Gewohnheit machen

- Mischen Sie funktionelle und traditionelle Übungen
- Halten Sie stets Lesematerial zu den Themen Fitness und gesunde Ernährung griffbereit
- Planen Sie Ihre Fahrt zum Sportstudio zusammen mit anderen täglichen Pflichten
- Variieren Sie die Trainingszeiten und finden Sie heraus, welche Zeit am besten für Sie ist
- Wenn Sie gestresst sind, machen Sie einen Spaziergang, ehe Sie Entspannung suchen.
- Setzen Sie Sport ganz oben auf Ihre “To-do-Liste“
- Sorgen Sie für Abwechslung bei Ihrem Übungsprogramm, damit keine Langweile aufkommt

Haben Sie eine Erfolgsgeschichte zu erzählen?



Haben Sie sich ein Fitness-Ziel gesetzt und erreicht?

- Sie können stolz auf sich sein!
- Wenn Sie Ihr ZIEL erreicht haben und über Ihren Erfolg berichten möchten, dann sprechen Sie uns an!
 - Kontaktieren Sie Ihren Site Champion
- Ihre Geschichte könnte auf LifeBeats erscheinen!
- Sie könnten andere inspirieren, etwas in ihrem Leben zu verändern.

Machen Sie sich auf den Weg, um Ihre Ziele zu erreichen

Nachdem Sie Ihre Fitness-Ziele erreicht haben, können Sie nun loslegen, aber achten Sie vorher bitte auf die Ampelsignale!

Check Signals pre-task analysis



WHAT COULD GO WRONG?

WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?

CAN I DO THE JOB SAFELY?

Focus - Start to Finish

- ❖ Quellenangabe für die Inhalte der Präsentation:
- ❖ <http://www.mayoclinic.com/health/fitness/MY00396>
- ❖ <http://www.effective-time-management-strategies.com/fitness-goal-setting.html>
- ❖ http://www.askmen.com/sports/bodybuilding_100/123_fitness_tip.html
- ❖ <http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/setting-goals-fitness>