

ERCAN DEMIR mit Julien Wolff

NATÜRLICH fit und schlank

Das Erfolgsprogramm des Trainers von
Sophia Thiel



Die besten Rezepte, Übungen
und Trainingspläne zum
Abnehmen und Fitwerden

riva



Höre während des Trainings deine Lieblingsmusik. Sie wird dich so richtig pushen.

Stelle dir für dein Training am besten eine Playlist voller schneller Powersongs oder Lieder, deren Text dich besonders motiviert, zusammen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Songs mit 160 BPM (englisch *beats per minute*, Schläge pro Minute) ideal für ein Workout sind. Bei YouTube und anderen Portalen findest du viele Lieder und Playlists in dieser Geschwindigkeit. Wichtiger als die BPM ist jedoch dein persönlicher Geschmack, die Musik soll dir Spaß machen.

Meine Workout-Playlist

Hier eine kleine Auswahl der Songs, die mich besonders motivieren:

- » Dr. Dre ft. Snoop Dogg: Still D.R.E.
- » Mahmut Orhan ft. Eneli: Save Me
- » Kanye West: Stronger
- » Eminem: Lose Yourself
- » Nas: I Can
- » The Notorious B.I.G.: Juicy
- » Shawn Desman: Spread My Wings (Remix)
- » Iggy Azalea ft. Jennifer Hudson: Trouble
- » Tupac Shakur: Changes
- » Dr. Dre ft. Snoop Dogg, Nate Dogg, Kurupt: The Next Episode
- » 50 Cent: In Da Club
- » Jay-Z: 99 Problems
- » Taio Cruz: Dynamite



Umarme Rückschläge und Niederlagen

Erfolge und Fortschritte sind das Schönste überhaupt. Doch noch wichtiger ist der richtige Umgang mit negativen Dingen. Die können uns allen immer passieren, egal wie diszipliniert und fleißig wir sind. Eine Verletzung oder eine Phase, in der du in Sachen Abnehmen oder Muskelaufbau nicht wie erhofft vorankommst, ist ganz normal. Sei ruhig einen Moment wütend oder enttäuscht, wenn es bei dir nicht läuft wie geplant. Doch nutze dann diese Energie und mache weiter. Lerne, Rückschläge und Niederlagen zu umarmen. Mein Leitsatz: Es gibt keine Fehler – es gibt nur Erfahrungen. Lass dich nie für lange runterziehen. Analysiere stattdessen, warum es zuletzt nicht so geklappt hat, und mache es besser. Aus nichts lernen wir im Leben und im Sport mehr als aus Niederlagen. Du wirst dann erfolgreich sein, wenn du ab sofort an den Punkten weitermachst, an denen du bislang immer aufgegeben hast. Das gilt vor allem für deine Ernährung: Wenn du deinen Plan mal einen Tag nicht einhalten konntest, ist das kein Weltuntergang. Lasse dich dadurch nicht entmutigen. Sei ehrlich zu dir selbst, hake einen solchen Tag ab und kehre am nächsten wieder in die Spur zurück. Jeder Tag ist eine neue Chance!

Belohne dich

Eine Belohnung in Aussicht zu haben kann uns unheimlich motivieren. Das gilt nicht nur für den Jahresbonus bei der Arbeit oder den Geldschein von den Eltern bei einer Eins in Mathe – das gilt auch im Sport. Wenn du gut und regelmäßig trainiert hast, solltest du dich selbst belohnen. Gib dir selbst ein Versprechen, zum Beispiel: »Sobald ich ein Kilo abgenommen habe, kaufe ich mir ein neues Sportshirt.« Oder du sagst dir: »Ich trainiere von dieser Woche vier statt wie bislang drei Mal – und dafür gehe ich Freitagabend mit meinem Schatz ins Kino!«

Es ist ein Training, kein Kaffeeklatsch

Gewöhne dir an, dich bereits vor dem Training mental auf die sportlichen Herausforderungen einzustellen. Nutze zum Beispiel die Fahrt ins Gym dafür, in Gedanken deine Übungen durchzugehen, und nimm dir vor, dich im Training von nichts ablenken zu lassen. Das gilt auch, wenn du zu Hause trainierst. Nimm dir vor dem Training ein paar Minuten und sammle dich. Du wirst sehen: Das Training wird dadurch effektiver. Auch wenn zwischendurch das Smartphone klingelt oder du im Gym Bekannte triffst – es ist dein Training, kein Kaffeeklatsch! Bleib fokussiert und lasse dich nicht dauernd aus deiner Konzentration und deinem Flow reißen. Du hast es selbst in der Hand.

Finde deinen Motivationsspruch

Es gibt zahlreiche Motivationssprüche, und manche mögen abgedroschen klingen, doch viele haben einen wahren Kern und können dich tragen. Jeder von uns ist anders, jeder reagiert auf andere Sätze und Formulierungen, deshalb möchte ich dir keinen Satz vorschreiben. Eines aber kann ich dir sicher sagen: Es hilft dir, einen Motivationsspruch zu haben und diesen in deinem Alltag zu verankern. Du kannst ihn in deine Instagram-Bio schreiben, auf einen Zettel notieren und an deinen Badezimmerspiegel kleben oder dir ausdrucken und an die Wand hängen – Hauptsache, du hast deinen Spruch regelmäßig vor Augen. So steigen die Chancen, dass er in dein Unterbewusstsein eindringt und dich nachhaltig stärkt. Hier sind einige Motivationssprüche, die mir besonders gefallen:

- » Lebe heute so, wie du am Ende deines Lebens gelebt haben willst.
- » Der beste Moment ist immer jetzt!
- » Jede Minute, die du verlierst, macht dich ärmer in der Anzahl deiner guten Taten.

DIE HÄUFIGSTEN AUSREDEN – UND WIE DU SIE ÜBER BORD WIRFST

Wir Athleten haben das Motto: No excuses! Keine Ausreden! Sie sind fast immer unnötig und bremsen dich. Sie hindern dich daran anzufangen. Ich habe alles in meinem Leben nur erreicht, weil ich irgendwann angefangen habe. Also: Was war bislang deine liebste Ausrede? Schmeiß sie über Bord und starte durch.

Ausrede: Der Alltag lässt mir keine Zeit für Sport

Gesund zu sein, ist ein Geschenk. Sieh es mal so: Du musst nicht trainieren, du darfst trainieren. Jeder Mensch, egal wie erfolgreich oder erfolglos, hat dieselbe Zeit zur Verfügung: 24 Stunden, 365 Tage im Jahr. Niemand schenkt dir Zeit. Du musst dir die Zeit nehmen: die Zeit fürs Training, die Zeit für den Einkauf gesunder Lebensmittel, die Zeit zum Kochen.



Reserviere dir feste Tage fürs Training und trage dir deine Trainingstage in den Terminkalender oder in dein Smartphone ein.

Ein bis zwei Stunden an Trainingstagen, um dir selbst etwas Gutes zu tun – die kann sich jede und jeder nehmen. Was gibt es denn Wichtigeres, als sich gut zu fühlen, gesund zu sein und seinen Körper und Geist zu stärken? Wir verschwenden so viel Zeit mit Unnötigem. Setze Prioritäten: Trage dir dein Training in deinen Terminkalender ein. Sieh es als wichtiges und unaufschiebbares Meeting mit dir selbst und deinem zukünftigen Ich, deinem natürlich fitten und schlanken Ich. Sieh das Training als Geschenk, dass du dir machst, als Zeit, die du dir schenkst, weil du dir wichtig bist und weil du dich liebst. Mit dieser Einstellung wirst du in deinem Alltag künftig immer Zeit für Sport finden.

Ausrede: Training mit Gewichten ist langweilig

Wenn dir beim Trainieren langweilig ist, dann ist dein Trainingsplan schlecht, du trainierst falsch oder dir fehlt die richtige Einstellung. Im Training geht es darum, besser zu werden und dich zu fordern. Das ist ja wohl alles andere als langweilig! Ich verspreche dir: Sobald du körperliche Fortschritte erkennst, wirst du mehr und mehr Spaß am Training haben.

Ausrede: Ich habe körperliche Einschränkungen

Immer wieder beeindruckt mich Menschen mit körperlichen Einschränkungen. In meinem Studio trainiert zum Beispiel ein Mitglied, das nach einem Schlaganfall zum Teil gelähmt ist. Zu meinen Treffen mit Fans, zum Beispiel auf der Fitnessmesse FIBO in Köln, kommen immer Kraftsportler und Kraftsportlerinnen im Rollstuhl. Ich finde großartig, dass sie trotz ihrer Einschränkungen einen Weg gefunden haben, unseren wundervollen Sport zu betreiben. Auch wenn du nicht deinen ganzen Körper beim Training einsetzen kannst, ist ein Training möglich.

Ganz wichtig ist nur: Sprich bitte vorher mit einem Arzt deines Vertrauens über dein Vorhaben, mit Gewichten zu trainieren, ob nun mit Hanteln oder mit dem eigenen Körpergewicht.

Ausrede: Ich bin zu dick für Krafttraining

Solltest du dich dick fühlen, ist das doch ein toller Grund, um mit dem Trainieren zu beginnen. Es ist hingegen kein Grund, sich dem Sport zu verweigern. Die Übungen in diesem Buch kann jede und jeder absolvieren. In meinem Gym trainieren einige, die so manches Kilo zu viel draufhaben. Und weißt du was? Sie gehören zu den fleißigsten Mitgliedern überhaupt. Alle von ihnen fühlen sich besser, seit sie trainieren. Träume nicht nur davon, dünner zu sein. Lebe deinen Traum! Dein Körper ist ein Geschenk. Nutze ihn!