



Michaela Fit,
Personal Trainer,
Fitness Speaker,
Herzogenbuchsee,
www.michaelafit.ch



FIT WERDEN mit einfachen Übungen

In stressigen Zeiten denkt man meist zuerst ans Ausruhen und nicht an Bewegung. Doch wer körperlich fit ist, meistert auch Stress-Situationen besser. Frau Fit, Sie wissen aus eigener Erfahrung, dass die ersten Schritte hin zu mehr Bewegung vielleicht die schwierigsten sind. Was empfehlen Sie für den Einstieg?

Michaela Fit: Als Einstieg eignen sich am besten sehr alltagsnahe Übungen, die sehr einfach in der Ausführung sind und auch nicht viel Zeit benötigen. Die Übungen sollten jeden Tag in den Berufs- und den privaten Alltag integriert werden können. Beispiele gibt es viele: Machen Sie Kniebeugen beim Zähneputzen. Benutzen Sie wann immer möglich die Treppe und nicht den Lift. Spannen Sie den Bauch aktiv an und entspannen ihn wieder, das geht beim Kochen oder beim Sitzen am Bürotisch. Dehnen Sie sich zwischendurch, besonders dann, wenn Sie viel sitzen. Jede Stunde kurz für ein paar Minuten aufstehen und den Körper dehnen – das regt den Herz-Kreislauf an und der Körper fühlt sich gleich wieder aktiver an.

Gut in den Tag starten, das ist eine wichtige Basis, um den ganzen Tag über fit zu sein. Wie lauten Ihre Tipps in Sachen Bewegung und Ernährung am Morgen?

Michaela Fit: Den absoluten Frische- und Energiekick bringt eine kalte Dusche am Morgen. Ich weiss, das ist hart! Das härtet ab und bringt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung so richtig auf Touren. Und gibt dazu auch noch ein straffes und knackiges Hautbild. Danach ein Glas warmes Wasser bewirkt wahre Wunder, auch in Sachen Verdauung. Und der Magen hat schon mal was zu tun vor dem Frühstück. Der Stoffwechsel wird so richtig aktiviert. Danach den ganzen Körper dehnen und man ist fit für den Tag. Was beim Sport am Morgen von Vorteil ist: Morgens sind die Kohlenhydratspeicher noch leer. Energie, die der Körper dann für den Sport braucht, muss er sich dann direkt aus den angelegten Reserven an Bauch, Hüfte und Gesäss holen. Nie war und ist Bewegung eine so effektive Fett-Schmelze wie morgens!

Schnell zwischendurch was essen – das ist immer noch die Devise vieler, die im Handel arbeiten. Sich Zeit zu nehmen fürs Essen und es zu geniessen, ist nicht nur für den Körper und die Verdauung besser. Was braucht der Körper in den Wintermonaten, um gut in Form zu bleiben?

Michaela Fit: Der Körper gewinnt Ener-

gie aus der Nahrung und besonders im Winter ist es noch wichtiger, den Vitaminhaushalt gut abdecken zu können mit Nährstoffen aus der täglichen Nahrung. Gesunde Fette, Eiweiss, Früchte und Gemüse sowie gute Kohlenhydrate sind zu empfehlen. Plus Nahrungsergänzung nach Bedarf. Den Sport im Winter mal nach draussen zu verlegen, gibt einen enormen Frische-Kick. Sich draussen bewegen, ist immer gut. So kann man auch nach dem Weihnachtessen mit den Verwandten einen Spaziergang machen oder ein aktives Spiel mit Bewegung an der frischen Luft.

Sie haben in zwei Jahren 30 Kilo abgenommen und sich dann als Fitness Coach selbstständig gemacht. Wie haben Sie es geschafft, nicht „rückfällig“ zu werden?

Michaela Fit: Ich hatte damals meinen Lebenspartner immer an meiner Seite, er hat mich immer bestärkt weiter zu machen. Auch wenn es manchmal schwierig, ja, sehr schwierig war und ich am liebsten alles hingeschmissen hätte, weil sich einfach kein Gramm oder Zentimeter an mir verändert hat. Er war immer da und hat mich unterstützt in meiner (Ver-)Wandlung zu meinem Traumziel. Und das ist auch das, was dann den Erfolg bringt – Menschen um sich haben, die einen unterstützen und den Weg mit einem gehen. Und auch professionelle Hilfe von einem Trainer zu holen, der versteht, was es braucht, um dem Ziel näher zu kommen, es zu erreichen und dann auch zu halten.

Was treibt Sie an?

Michaela Fit: Die Menschen auf ihrem ganz persönlichen Weg hin zu ihrem Trainingsziel begleiten zu können, sie zu unterstützen, zu trainieren und am Schluss das strahlende Gesicht der Kunden und Kundinnen zu sehen, ist meine Passion. Menschen fit, schlank, beweglich und auch noch glücklich machen zu können, ist das Grösste für mich. ●

