

Life Upgreater®

Upgreat your Life



Sei bereit für den Aachener Firmenlauf

Wir haben drei körperliche und drei mentale Tipps, um Dich optimal auf den **Aachener Firmenlauf** vorzubereiten. Über allem steht der **Spaß** und die **Freude** mit Deinen Kolleginnen und Kollegen.



Körperlich

1. Trinke, esse und schlafe

Zu einer guten Vorbereitung gehört eine gute **Wasserversorgung** von mind. 2-3 Litern am Tag, der Aufnahme von wichtigen **Nährstoffen** (langkettige Kohlenhydrate und Proteine) sowie ausreichend **Schlaf** zur **Regeneration**. Stelle Dir dazu 2 Flaschen Wasser in greifbare Nähe und versorge Dich z.B. mit Kartoffeln und Eiern (Höchste biologische Wertigkeit). Dein **Schlafrhythmus** sollte im 90 Minutentakt liegen. Also beispielsweise 5x90 Min = 7,5 Std.

2. Lauf in Deinem Tempo!

Lauf los und spüre Deinen **Körper**. Teste wie schnell Du laufen kannst, ohne zu „schnaufen“. Setze Dir kleine **Ziele** und fange mit kurzen Laufstrecken an. Danach gehst du in die **Erholung**. Wenn Du Dich bereit fühlst, setzt Dir Dein nächstes **Ziel** und laufe es in Deinem **Wohlfühl-Tempo**. Ohne Zeitvorgaben. So wie Dich Dein **Körper** lenkt. Dein Körper wird somit nicht überlastet und die **Motivation** bleibt!

3. Belastung = Entlastung

Zu jeder **Belastung** gehört auch eine **Entlastung** mit einer entsprechenden **Struktur**. Das Yin und Yang im Sport sorgt für die richtige Balance. Zu Beginn einer jeden Trainingseinheit hilft Dir das **Lauf-ABC** zur **körperlichen** und **mentalen** Einstimmung. Dann folgt der Hauptteil mit dem so wichtigen **trainingswirksamen Reiz**. Dieser darf ganz **individuell** sein. Das **Dehnen** danach dient der **Muskelpflege** und leitet die **Regeneration** ein. Diese wird durch einen Tag Pause weiter unterstützt. Das **MedAix Trainerteam** bietet Dir, bis zum Lauftag, jeden Donnerstag um 17.30h in der Pascalstrasse 35 eine kostenlose und **professionelle Vorbereitung** mit all diesen Inhalten.

Ein Denk-Zettel für Dich: „**Energie = Sauerstoff + Nährstoffe**“

Mental

1. EM-Prinzip

Das **Einfach-Machen-Prinzip** macht es Dir einfach. Denn Du machst es einfach und Du machst es Dir einfach. Fang an und setze Dir kleine **Ziele**, hauptsache Du kommst **ins Handeln**. Wie geht das? Trainingszeit festlegen (alleine oder gemeinsam), Umziehen und dann einen Fuß vor den anderen setzen. Links, rechts, links, rechts. Wie der Rhythmus einer Trommel. Lass Deine **Gedanken** kommen und gehen. Was zählt ist, dass Du es machst. Also mach's einfach!

2. Höre auf Deinen Körper

Die **Signale** Deines Körpers sind eindeutig. Es geht darum diese zu erkennen, wahr zu nehmen und entsprechend zu **handeln**. Fühlst Du Dich **fit** und **energiegeladen**, dann hole alles aus Deinem **Körper** raus. Hattest Du einen anstrengenden Tag und es zwickt, dann gönne Dir **Ruhe**, eine Massage oder meditiere. Tanke **Kraft** für den neuen Tag. Der kommt, ganz bestimmt. **Bedenke:** Heute erschaffst Du Dir die **Vergangenheit** von morgen. Sei nachsichtig und liebevoll mir Dir Selbst.

3. Stell es Dir vor!

Es ist Freitag. **Firmenlauf** Tag. Endlich. Du stehst in der **Startaufstellung**, Schulter an Schulter mit **Gleichgesinnten**, Du bist aufgereggt, voller Erwartungen auf den Startschuss. Der Moderator heizt die Menge ein. Die Menge beginnt zu vibrieren, Du spürst die **Dynamik**, Du willst einfach nur **loslaufen**. Am Straßenrand stehen tausende Menschen, bekannte und unbekannte Gesichter die Dich **anfeuern**. Aus einer Stimme zählen alle von 10 auf 0 runter. 3,2,1 **STARTSCHUSS**. Du läufst los und endlich dieses **Gefühl** auf das Du so lange gewartet hast, worauf Du Dich vorbereitet hast. Du fühlst Dich getragen von der **Energie in Dir** und von der **Energie** um Dich herum. **Diesen Moment hast Du kreiert**. Du möchtest es unbedingt schaffen, Du möchtest ins **Ziel**. Die Menschenmenge pusht Dich und Du siehst das Ziel. 100m, 50m, 20m, 10m. **Ziel!** Du hast es geschafft. Was für ein **Gefühl!** Du spürst das **Kribbeln** in Deinem **Körper**. Ein **Lachen** steht Dir im Gesicht. Du bist voller **Glücksgefühle**. Du klatschst Dich mit Deinen Kollegen und Freunden ab. Du fühlst Dich **erleichtert** und **stolz**. Das **Gefühl** danach ist viel wertvoller. **Ist es denkbar, dann ist es machbar!**

Ein Denk-Zettel für Dich:

Wie glücklich & gesund bin ich?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Von Herzen

Upgreat your Life – Upgreat your Business

Möchtest Du mehr über uns erfahren?

[Lisa & Marco Fuchs von](#)

[Der Sportfuchs – Personal & Blickwinkel Training](#)

[sind Deine](#)

[Life Upgreater®](#)

<https://www.life-upgreater.com>

Erfahre mehr über Deine Beweg-Gründe:

[Zum Test | 17,47 Euro](#)