

10 Bausteine für beschleunigte – tägliche – mentale – athletische – sportphysiologische Leistungssteigerungen

1. **Regenerationsmaßnahmen**
 - a. primär Beine & Rücken!
2. **Lockere Grundlagenausdauer**
 - a. 30 bis 90 Minuten mit 10% bis max. 40% Intensität
 - b. z.B. joggen, schwimmen, radfahren, inlineskaten, Cardiogeräte im Fitnessstudio (Rudern)
3. **Bewegungsübungen & Stoffwechseltraining**
 - a. Regenerationstraining mit 2 x 50 oder 1 x 100 Wiederholungen (nur Arme und Beine)
4. **Körperstabilisationsübungen (KSÜ)**
 - a. 3 bis 8 Übungen aus dem bekannten Programm
 - b. 1 bis 2 Mal mit 20 bis max. 100 Wiederholungen
5. **Forced Stretching**
 - a. intensives, langes Dehnen mit 2-3 Minuten pro Übung
 - b. „ziehen“ darf es bis 6-7 auf einer Skala bis 10
6. **Mittagsschläfchen**
 - a. 15 bis max. 45 Minuten (individuell abhängig)
 - b. Wecker stellen nicht vergessen
7. **Langes, heißes Duschen oder Sauna oder Sonnenbäder**
 - a. Dauer je nach Hauttyp
8. **„Falsche-Hand-Training“**
 - a. Alltagsdinge mit der „falschen Hand“ machen (z.B. Rechtshänder putzen mit links Zähne)
 - b. über das Denken werden ALLE sportlichen Leistungsfähigkeiten trainiert
9. **Selbstmotivation & Selbstbewusstsein**
 - a. Lese laut vor dem Spiegel dein Blatt „Mentaltraining“ vor
10. **Gedankliche Optimierung**
 - a. Vereinfache dein Denken, dann vereinfacht sich dein Handeln!
 - b. Trenne dich von Dingen, die du seit 2 Jahren nicht mehr in der Hand hattest, damit gedanklich Platz für Neues geschaffen wird!
11. **Bonus: Hab Spaß an den Dingen – auch an Alltagsaktivitäten die du machst/machen sollst!**

Wähle aus diesen 10 Strategien insgesamt 2 bis 3 Methoden aus, die du anwenden möchtest.

Denk daran: Ohne Gesundheit gibt es keine garantierte nachhaltige Leistungssteigerung! Deshalb ist sportlicher Erfolg und Leistungssteigerung primär eine Sache deines Denkens! Denn... der Körper folgt deinem Denken!