



Sportwissenschaftlerin
Mag. Andrea Hütthaler.

HUMORVOLL DURCH DAS TRAINING

Humor bringt Leichtigkeit ins Leben. Wer diese Fähigkeit besitzt, schafft es, Schwierigkeiten, Herausforderungen und Unangenehmes oft leichter zu bewältigen.

Das ist natürlich auch im Sport möglich und kann eine großartige Ergänzung zum Training sein. Lachen kann Stress abbauen, hebt die Stimmung und macht das Training angenehmer. Ideal ist dabei natürlich, zu zweit oder in einer Gruppe zu sein.

Als Coach schaue ich im Training aus einem ganz bestimmten Grund immer wieder darauf, dass ich den Trainierenden ganz spontan zum Lachen bringe: Ich kann dabei sehen, ob der tiefliegende Bauchmuskel, der Transversus abdominus, wie ein Korsett die Mitte hält. Wenn das der Fall ist, kann eine Übung oder eine Kräftigung gefahrlos gemacht werden. Dann bleiben die Bandscheiben dort, wo sie hingehören, und auch die Wirbelsäule wird nicht belastet. Nebenbei verbessert ein herzhaftes Lachen auch die Lungenfunktion.

Ist die Freude an der Bewegung erst geweckt, steigert sich das Wohlbefinden automatisch und beeinflusst wiederum die Lebensqualität. Wenn wir feststellen, wie sehr unser Körper belastbar ist, was er leisten kann, wenn wir uns anstrengen, und dass er „mitspielt“, können wir dem Körper wirklich dankbar sein - und ein wenig auch dem Coach ;-)