

# 14 Tage Check



## Personal Fitness Coaching

Der erste Schritt, beginnt  
mit der Beobachtung.

## **„Wenn ich weiß wo ich bin, kann ich besser herausfinden wo ich hin möchte“**

Es ist wichtig erst mal herauszufinden wo Du gerade bist. Der erste Schritt dahin ist die Vermessung des Körper. Es gibt dabei „FixGrößen“ und variable Größen. Die Körpergröße, die Arm-, oder Beinlänge sind solche FixGrößen. Das Gewicht, Muskelmasse, Körperfettanteil, der Oberarm- oder der Beinumfang zählen zu den sehr variablen Größen. Um von einem StartPunk los zu kommen, ist es spannend herauszufinden wie die momentanen Zustände sind. Um damit zu starten benötigst du ein Maßband, eine Waage, (optional mit einigen weiteren Angaben wie Körperfett, Muskelmasse oder Knochenanteile des Gesamtgewichtes). Hast du alle Daten gesammelt kannst du dir etwas Zeit lassen bis du dich wieder so genau vermisst. Der ein oder andere wird sich immer mal wieder auf die Waage stellen um herauszufinden ob sich schon was geändert hat. Das kann gerne in regelmäßigen Abständen von ein paar Tagen geschehen. Wer sich täglich wiegt, wird auch da feststellen, dass es einige Schwankungen gibt, das ist Normal. Bei erhöhten plötzlichen Gewichtsverlust ist jedoch Vorsicht geboten, in so einem Fall ist es wichtig sich mit seinem Hausarzt in Verbindung zu setzen. Nun heißt es; finde raus wie die Umstände gerade sind, bleib dabei wertungsfrei. Vielleicht bist du mit dem ein oder anderen noch unzufrieden. Den ersten Schritt zu einer Veränderung hast du schon gemacht. Jetzt lass die nächsten Veränderungen geschehen und beeindrucke dich selbst.

Ich wünsche dir gutes Gelingen und viele tolle Erlebnisse beim Beobachten und Verbessern deiner Gesundheit.



Datum:

Gewicht	KG	KörperFett(BF)	%	KörperMuskulatur (BM)	%	Blutdruck Systolisch	mmHg
Puls		KörperWasser (BW)	%	KnochenAnteil	%	Blutdruck Dyastolisch	mmHg

1. **Körpergröße** (ohne Schuhe, vom Scheitel bis zu Sohle)

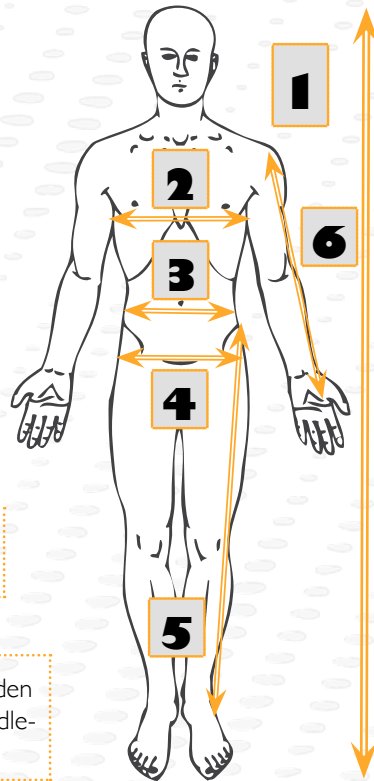
2. **Brustumfang** (zwischen Achsel und Brustwarzen an der breitesten Stelle - waagrecht um den Körper)

3. **Bundweite** (ohne zu schnüren, rings um die Taille messen)

4. **Hüftweite** (waagrecht um die stärkste Stelle der Hüfte messen)

5. **Beinlänge** (von dem vorderen Hüftknochen bis zum äußeren Knöchel)

6. **Armlänge** (vom Schulterdach über den gestreckten Ellenbogen zum äußeren Handgelenk)



rechts

links

Oberarmumfang  
cm

Oberarmumfang  
cm

Unterarmumfang  
cm

Unterarmumfang  
cm

Oberschenkelumfang  
cm

Oberschenkelumfang  
cm

Unterschenkelumfang  
cm

Unterschenkelumfang  
cm

Fußlänge  
cm

Fußlänge  
cm



## **„Wer weiß was gemacht wurde, weiß wie Sachen verändert werden können.“**

Gesundheit ist für viele Menschen etwas sehr wichtiges. Bei jedem sieht Gesundheit jedoch meist sehr unterschiedlich aus. Das ist okay. Bei der körperlichen Gesundheit ist es von Vorteil zu wissen welchen Belastungen der Körper täglich ausgesetzt wird. Die Bereiche welche der Körperbesitzer täglich vernachlässigt, oder nur gering gebraucht, können durch gezieltes Training und Übungen geschmeidiger und beweglicher gemacht werden. Dazu ist es wichtig zu wissen was jetzt schon alles an Übungen/Training/Sportarten täglich/wöchentlich gemacht wird. Von diesem Zustand aus kann mit Anpassungen das Training weiter verfeinert werden, so dass z.B. Verletzungen reduziert werden, das Bewegungsmaß sich verbessert, der Traumkörper endlich zum Vorschein kommt, der erste Volkslauf bestritten wird oder für eine Steigerung der Kraft gesorgt wird. Es ist wichtig die Bio-Psycho-Soziale Seite unseres Lebens zu beachten, wir alle haben die Verantwortung selbst in der Hand etwas für unser Wohlbefinden zu machen. Gesundheit ist planbar.

Über die Wahrnehmung zur besseren Ausführung und zu einem anderen, vielleicht sogar besseren Ergebnis. **Let's GO, do it.**

Schreibe für das Training auf; Wann du trainiert hast, Wie lange du trainiert hast, Was du gemacht hast, Wie viele Wiederholungen von einer Übung? Wieviele Sätze? Wie weit bist du gelaufen in der Zeit? Wie schwer war die Übung? Hast du während dem Training Beschwerden bekommen? - **Achtung:** Schmerzen sind ein Warnzeichen.



# Trainingsbeobachtung

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	



# Trainingsbeobachtung

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	



# Trainingsbeobachtung

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	



# Trainingsbeobachtung

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	





# Trainingsbeobachtung

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	



# Trainingsbeobachtung

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	



# Trainingsbeobachtung

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	

Datum:

Zeit	
Aktivieren	
Zeit	
Mobilisieren	
Zeit	
Rumpf	
Zeit	
Oberkörper	
Zeit	
Beine	
Zeit	
Cooldown	
Sonstiges	



## **Bist du was du isst?**

Hier ein kleines Experiment. Ganz gleich ob du mit deinem Gewicht zufrieden bist oder nicht. das ist hier völlig egal. Viele Menschen merken meist gar nicht was sie alles essen. Durch die Beobachtung der Nahrungsaufnahme kann schon die erste Erkenntnis über die eigene Ernährungsweise geschehen. Die Bewusste Auseinandersetzung mit den Lebensmitteln trägt zu einem besseren Essverhalten bei.

Ich lade dich dazu ein für die nächsten 14 Tage aufzuschreiben was du an Lebensmitteln konsumierst. Dabei ist es wichtig, dass du dies aus eigenem Interesse und eigener Neugierde machst. Es kann passieren, dass du Tage erleben wirst, an denen es dir vielleicht etwas schwerer fallen wird die Sachen so exakt aufzuschreiben, das ist Okay, bleibe dran. Nach den 14 Tagen wirst du bestimmt einiges entdeckt haben. Manchmal beginnt sein Essverhalten weiter zu prüfen um herauszufinden ob das wirklich die Art von Lebensform ist, die er für den Rest seines Lebens beibehalten möchte. Der ein oder andere wird feststellen, dass die Nahrungsaufnahme (Fütterung) bei ihr oder ihm schon wirklich gut ist. Für solche kann es sein, dass die ein oder andere Kleinigkeit noch geändert wird.

Ganz gleich was in den nächsten 14 Tagen passieren wird, ich wünsche dir ein tolles Abendteuer.

Bei dieser Beobachtung werden Informationen zu den täglich verzehrten Nahrungs-/Lebensmittel gesammelt.

Was kann hier alles notiert werden: Essens-/Snackzeit, Was wurde gegessen, Wie groß waren die Portionen, Was wurde alles getrunken, gab es Ausnahmen, Wurde Alkohol konsumiert? Gab es Feste/Geburtstage/Jahrestage.



# Essensbeobachtung

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		



# Essensbeobachtung

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		



# Essensbeobachtung

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		



# Essensbeobachtung

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		





# Essensbeobachtung

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		



# Essensbeobachtung

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		



# Essensbeobachtung

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		

Datum:

	Trinken	Nahrungsmittel
Zeit		
Frühstück		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Mittag		
Zeit		
Snack		
Zeit		
Abendessen		
Zeit		
Snack		
Sonstiges		





let's **GO**, do it.

# Personal Fitness Coaching

Mit den Gesammelten Daten kann dein Coach das passende finden und mit dir zusammen den richtigen LifeStyle für mehr Gesundheit aufbauen.