

LES MILLS



DEIN SMART START

Leitfaden

„Dein Weg zu langfristigen Trainingserfolgen besteht darin,
langsam anzufangen, stetig zu wachsen und Spaß zu haben.“

— Dr. Jackie Mills

LES MILLS

WILLKOMMEN.

Bist du bereit, deine Fitnessreise zu starten?
Dieser Leitfaden hilft dir, den Weg zu ebnen und langfristig erfolgreich zu sein.

Allzu oft fangen Menschen mit guten Vorsätzen an zu trainieren, nur um nach ein paar Monaten wieder abzubrechen. Das sind die drei häufigsten Ursachen:

- Kein Spaß
- Keine Zeit
- Kein Austausch mit Gleichgesinnten

LES MILLS will dir helfen, die Wissenschaft hinter Motivation zu verstehen, damit du diese Hindernisse überwindest und langfristig Erfolge erzielst.

Dich erwartet ...

- Ein Leitfaden für Zielsetzung und Tracking
- Workout-Vorschläge
- Eine Trainingsplanvorlage
- Tipps zu Ernährung und Regeneration

Das ist der ultimative Weg, um in eine großartige Routine zu kommen, und das ohne großen Zeitaufwand.

Lass uns starten!



SO GELINGT DEIN SMART START

Spaß

Am Anfang ist es wichtiger, Spaß am Training zu haben, als sich Gedanken über deine Trainingsleistung zu machen. Suche nach Trainingsmöglichkeiten, die dir Spaß machen und sich gut anfühlen. Wichtig: Konzentriere dich auf das, was du tun kannst – nicht auf das, was du nicht kannst.

Routine

Mache dir das Training zur Gewohnheit, indem du langsam anfängst und die Dauer und Intensität selbst bestimmst. Etwas Neues auszuprobieren kann einem ganz schön Angst machen, also nutze digitale Fitnessangebote, um Sicherheit zu gewinnen. Wenn du dabei bleibst, wird dein Training bald so selbstverständlich wie Zähneputzen.

Rückhalt

Suche dir Gleichgesinnte. Das Training mit Freund*innen, eine Online-Community oder Gruppenfitnesskurse sind eine großartige Möglichkeit, deine neue Gewohnheit zu festigen.



DEINE TO-DO-LISTE ZUM ABHAKEN

1 Sei stolz auf dich, dass du den ersten Schritt gewagt hast!

2 Sieh dir den Abschnitt über Ziele an und versuche, dir deine eigenen zu setzen.

3 Probiere dein erstes Workout aus – in diesem Leitfaden findest du ein paar Workout-Vorschläge, die dir garantiert Spaß machen.

4 Lies dir die Ernährungstipps durch und überlege dir, welche Lebensmittel für dich am besten geeignet sind.

5 Lies unsere Tipps zur Regeneration und nimm dir Zeit für entspannende Aktivitäten.

SETZE DIR ZIELE

Eine effiziente Zielsetzung ist der Schlüssel, um auf der Spur zu bleiben und deine Ziele auch tatsächlich zu erreichen. Formuliere Ziele, die **SMART** sind:

- **Spezifisch**
- **Messbar**
- **Attraktiv**
- **Relevant**
- **Terminiert**

Am besten fängst du damit an, dir ein Ziel zu setzen, das dir hilft, eine Gewohnheit zu etablieren. Zum Beispiel: „Ich möchte dreimal pro Woche früh aufstehen und 30 Minuten trainieren und am Wochenende spazieren gehen“.

Was, wenn du mal ein Workout ausfallen lassen musst?

Kein Problem! Das heißt nicht, dass du das ausgefallene Training auf Biegen und Brechen nachholen musst. Am wichtigsten ist es, wieder in den Flow zu kommen und Spaß zu haben.

Ist Abnehmen ein gutes Ziel?

Zu tracken, wie du dich fühlst, ist wichtiger als die Zahl auf der Waage. Gesunde Gewohnheiten entstehen, wenn du dich körperlich und mental gut fühlst. Wenn du dich wiegen möchtest, solltest du das einmal pro Woche zur gleichen Tageszeit tun. Sei dir aber bewusst, dass es viele Faktoren gibt, die das Körpergewicht beeinflussen und die Waage nicht der beste Indikator für den Erfolg ist.



LES MILLS

TRACKE DEINE ZIELE

Es empfiehlt sich, dein Ziel in wöchentliche Blöcke aufzuteilen.
Drucke den Sechs-Wochen-Ziel-Planer aus und schreibe vor
jeder Woche auf, was du erreichen möchtest.

Halte ehrlich fest, wie du dich vor und nach dem Training fühlst.
Tausche dich mit anderen aus und reflektiere deine Ziele
regelmäßig – das erhöht deine Erfolgschancen.



MEIN 6-WOCHEN-PLAN

WOCHE 1	Ziel:	
	Meine Aktivitäten:	
	Check-in: Wie fühlst du dich?	
WOCHE 2	Ziel:	
	Meine Aktivitäten:	
	Check-in: Wie fühlst du dich?	
WOCHE 3	Ziel:	
	Meine Aktivitäten:	
	Check-in: Wie fühlst du dich?	
WOCHE 4	Ziel:	
	Meine Aktivitäten:	
	Check-in: Wie fühlst du dich?	
WOCHE 5	Ziel:	
	Meine Aktivitäten:	
	Check-in: Wie fühlst du dich?	
WOCHE 6	Ziel:	
	Meine Aktivitäten:	
	Check-in: Wie fühlst du dich?	

FINDE WORKOUTS, DIE SPASS MACHEN

Du musst nicht unbedingt ins Fitnessstudio gehen, aber es gibt ein paar Classes, die es wert sind, ausprobiert zu werden, wenn du mit dem Training anfängst. Alle sind im Studio live oder virtuell verfügbar, oder zu Hause über die LES MILLS+ App.

Online-Workouts

Wenn du keine Lust auf eine Live Class hast, erkundige dich nach digitalen Workouts in deinem Studio oder nutze die LES MILLS+ App, um kurze Einsteiger-Workouts mit geringer Belastung zu absolvieren.

Und keine Sorge – du musst nicht gleich eine ganze Class absolvieren.

Du kannst jederzeit die Class verlassen bzw. beenden, wenn du das Gefühl hast, dass du genug getan hast oder einfach nicht mehr kannst.

Wenn du die Dauer deiner Workouts allmählich erhöhst, wirst du in kürzester Zeit eine ganze Classes absolvieren können.

CARDIO

Großartig für Ausdauer und Herzgesundheit.

BODYCOMBAT

Ein energiegeladenes, von Kampfsport inspiriertes, kontaktloses Workout bei dem du dich mit Schlägen, Kicks und Strikes fit hältst.

FLEXIBILITÄT

Verringert das Verletzungsrisiko und erhöht die Mobilität.

BODYBALANCE

Eine auf Yoga basierende Class für Körper, Geist und Seele. Dieses Programm stärkt deinen gesamten Körper und sorgt für innere Ruhe und mehr Fokus.

KRAFT

Du baust damit schlanke, athletische Muskeln auf und verbesserst deine Knochengesundheit.

BODYPUMP

Ein Ganzkörpertraining mit Gewichten für alle, die schnell stark und selbstbewusst werden wollen.

LES MILLS CORE

Trainiert die Muskeln rund um die Körpermitte und liefert damit die wichtigste Grundlage für einen stärkeren Körper.

TRAINIERE NACH EINEM PLAN

Trainiere nach deinen Vorgaben, indem du einen Trainingsplan erstellst, der Spaß macht.

Plane dein Training in einwöchigen Blöcken, so wie du es bei einem wichtigen Meeting tun würdest. Am besten trainierst du, wann es dir am besten passt – das hilft dir, konsequent zu sein.

Du kannst die Workouts entweder live in deinem Studio oder online absolvieren.

Du brauchst ein paar Inspirationen für dein Training?
Auf Seite 11 findest du den Trainingsplan für Anfänger*innen, die Cardio und Stretching mögen.

Kreiere deinen eigenen Plan

Versuche jetzt, deinen eigenen Plan zu entwerfen (Seite 12). Du kannst dir diese Seite ausdrucken und deine Erfolge abhaken – das hilft dir, motiviert zu bleiben!



ZIEL: Dreimal pro Woche früh aufstehen und ein 30-minütiges Workout absolvieren, am Wochenende spazierengehen.

WOCHE 1	FLEXIBILITÄT Z.B. YOGA BEI MILLS+		CARDIO Z. B. SH'BAM BEI LES MILLS+			SPAZIERGANG	
WOCHE 2	FLEXIBILITÄT Z. B. BODYBALANCE LIVE ODER BEI LES MILLS+			CARDIO Z. B. BODYJAM LIVE ODER BEI LES MILLS+		SPAZIERGANG	
WOCHE 3	FLEXIBILITÄT Z. B. BODYBALANCE LIVE ODER BEI LES MILLS+		CARDIO Z. B. BODYCOMBAT BEI LES MILLS+			SPAZIERGANG	
WOCHE 4		FLEXIBILITÄT Z. B. BODYBALANCE LIVE ODER BEI LES MILLS+		CARDIO Z. B. BODYCOMBAT BEI LES MILLS+		SPAZIERGANG	SPAZIERGANG
WOCHE 5		FLEXIBILITÄT Z. B. BODYBALANCE LIVE ODER BEI LES MILLS+		CARDIO Z. B. SH'BAM LIVE		SPAZIERGANG	SPAZIERGANG
WOCHE 6		FLEXIBILITÄT Z. B. BODYBALANCE LIVE ODER BEI LES MILLS+		CARDIO Z. B. BODYJAM LIVE		SPAZIERGANG	SPAZIERGANG

ZIEL:

WOCHE

1

WOCHE

2

WOCHE

3

WOCHE

4

WOCHE

5

WOCHE

6

LES MILLS

JOIN A COMMUNITY

Manche Tage werden sicher anstrengend sein, aber die Wissenschaft zeigt, dass du viel eher am Ball bleibst, wenn du Unterstützung um dich herum hast.

Schließe dich mit Freund*innen zusammen, folge der Facebook-Seite deines Studios oder tritt der LES MILLS+ Gruppe bei – dort findest du jede Menge Motivation und Expertentipps.



ACHTE AUF DEINE ERNÄHRUNG

Wie steht es um deine Beziehung zum Essen? Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, welche Ernährung für deinen Körper am besten ist?

Wenn du trainierst gibt es keine festen Ernährungsregeln – jeder Mensch reagiert anders auf Essen. Wichtig ist, bewusst zu essen, damit du Entscheidungen treffen kannst, mit denen du dich gut, glücklich, zufrieden und energiegeladen fühlst.

Tipps für den Einstieg

- Iss viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte.
- Nimm fettarme Milchprodukte zu dir.
- Baue außerdem mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Bohnen, Eier und Nüsse in deine Ernährung ein.
- Reduziere raffinierten Zucker und Alkohol.
- Nimm wenig gesättigte Fette, Transfette, Salz und Zucker zu dir.

Beim Training

- Achte darauf, dass du vor dem Training Wasser trinkst.
- Finde heraus, welche Lebensmittel dir Energie liefern, z. B. bevorzugen viele Menschen eine Mahlzeit mit komplexen Kohlenhydraten etwa 1-2 Stunden vor dem Training.
- Versuche, innerhalb von 30 Minuten nach dem Training eine kleine Mahlzeit zu essen, die sowohl Kohlenhydrate als auch Eiweiß enthält.

Willst du zusätzliche Ernährungstipps?

Auf LES MILLS+ findest du das LES MILLS Fuel Reset, eine sechswöchige, Lerneinheit mit je einem Wochenfokus, Rezepten, einem Ernährungstagebuch sowie wertvollen Tipps und Hilfestellungen.

PAUSE UND REGENERATION

Die wahren Vorteile von Training kommen erst dann zum Tragen, wenn sich dein Körper ausreichend erholen kann. Darum solltest du dich zwischen den Trainingseinheiten ausruhen und mindestens einen Ruhetag pro Woche einlegen. Wenn du dich nicht ausreichend regenerierst, kann das die Effektivität deines Trainings beeinträchtigen.

Diese Workouts eignen sich ideal für deine Erholungstage:

BODYBALANCE

Diese New Generation Yoga-Class ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Das Programm stärkt deinen gesamten Körper und sorgt für innere Ruhe und mehr Fokus. Du kannst BODYBALANCE im Studio live oder virtuell absolvieren oder zu Hause über LES MILLS+.

LES MILLS WELLNESS

Ruhige Aktivitäten wie Atemtraining, Meditation und Yin Yoga sind die perfekte Ergänzung zu deinem Training. Nimm ein paar dieser Aktivitäten in deine wöchentliche Routine auf. Du wirst sehen, wie gut sie dir tun. LES MILLS WELLNESS gibt es nur bei LES MILLS+.

LES MILLS STRETCH

Eine sorgfältig zusammengestellte Kombination aus Stretching-Einheiten mit Equipment, mit denen du deinen Bewegungsradius vergrößern und die Muskulatur entspannen kannst. Dieses Workout gibt es nur bei LES MILLS+.

FINALE CHECKLISTE

Fünf Tipps für eine gesunde und positive
Beziehung zu Sport:

1 Finde Workouts, die dir
wirklich Spaß machen.

2 Plane dein Training.
Plane immer eine Woche im Voraus, mach dir
aber keinen Druck, wenn du mal ein Workout
ausfallen lassen musst!

3 Fang langsam an.
Nutze gerade am Anfang einfachere
Übungsvarianten.

4 Trainiere gemeinsam mit anderen.
Beim Training mit Freund*innen fühlst du
dich eher verpflichtet! Ein Plus für deine
Motivation.

5 Reflektiere!
Schreibe dir deine Erfolge auf und überlege,
was du in der kommenden Woche erreichen
möchtest.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Konsultiere deinen Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor du mit einem Trainingsplan beginnst, und befolge seine oder ihre Ratschläge. Wenn du dich dafür entscheidest, zu trainieren, tust du das auf eigene Gefahr und akzeptierst, dass die Übungen ein gewisses Verletzungsrisiko bergen, insbesondere wenn du gesundheitliche Probleme hast oder dich früher verletzt hast. Verwende diesen Plan nicht, wenn du in der Vergangenheit Brustschmerzen, Knie-, Knöchel-, Handgelenks-, Schulter-, Gelenk- oder Wirbelsäulenprobleme (Rücken oder Nacken) oder Verletzungen hattest. Lies und befolge alle im Leitfaden enthaltenen Sicherheitshinweise.

Wenn du verletzt bist, empfehlen wir dir, einen Arzt zu konsultieren, bevor du mit dem Training beginnst. Wenn du schwanger bist, raten wir dir davon ab, mit neuen Aktivitäten zu beginnen. Obwohl Sport in der Schwangerschaft für dich und dein Baby von Vorteil sein kann, ist die Schwangerschaft nicht der richtige Zeitpunkt, um neue Fitnessziele anzustreben oder die Trainingsintensität zu erhöhen.