

Donnerstag, 4. Januar 2007

Muskelkater!

Mir tun die Beine weh! An ganz vielen unterschiedlichen Stellen *g*. Und die Arme auch. Und eigentlich überall son bisschen! Ich glaube, Mitschuld an den ungewohnten Muskeln, die sich hier laut beschweren, dürften die Fitnessbänder sein, die es da neulich ganz billig bei Penny gab. Sieht alles etwas lächerlich aus (aber welche Gymnastik oder Kraftsportübung tut das nicht?), wirkt aber offenbar trotzdem.

Und ich glaub, mein gesteigertes Training bringt dann doch was :). Teilweise zweifel' ich ja daran, grad auch, wenn der Zeiger der Waage sich so gar nicht bewegen will oder ich trotz relativ häufiger Belastung nicht besser, schneller zu werden scheine.

Aber hey, an Tagen wie heute, wo es so angenehm bei jeder Bewegung zwickt, weiß ich wieder, warum ich das tue und das es was bringt! Und grad auch in der momentanen Intensität. Wer weiß, wie lang ich das machen kann. Wann das Studium rum ist, ist ja schon klar, Mitte des Jahres hab ich wieder einen Arbeitstag mehr (muss dafür nicht mehr ständig ans Lernen denken...). Und ich hoffe ja weiterhin wieder auf einen längeren Vertrag. Auch wenn sich das finanziell zum Mehraufwand eher weniger lohnt. 19 % krieg ich netto weniger, bei 33% weniger Arbeit. Doofe Rechnung!

So lange es geht, werde ich weiter so viel extrem sporten wie jetzt. Aber ohne mir selbst Druck zu machen! Das tu ich offenbar manchmal tatsächlich... Und weiter mit bewußten Ruhetagen! So wie heute. Ach, ups, ist ja ein Arbeitstag. Naja, ist ja irgendwie fast das gleiche... ;) Nach 4 Stunden auf der Arbeit hatte ich, an meinem ersten Tag in diesem Jahr, auch schon genug. Lieber nach Haus und die Ruhe genießen. Morgen kommen die Kids wieder, dann is es mit der Ruhe vorbei. Zum Glück sind die Ferien das dann auch...

Eine Trainingspause liegt noch vor mir. 4 Wochen etwa, nur ein bisschen Reko (also mit sehr geringer Belastung) radeln, bisschen Gymnastik, vielleicht ein bisschen laufen, schwimmen... Ich hab die Pause geschickt zwischen die beiden Klausuren gebastelt, dann hab ich fürs Lernen für die zweite Klausur etwas mehr Luft. Und danach auch noch ein wenig. Ich wollte und muss dringend renovieren!

Oder doch umziehen? Hier lande ich immer, wenn ich ans dringende renovieren denke... Wir brauchen ein Schlafzimmer!!! Momentan haben die Kiddies je eins (ein Zustand, den ich so eigentlich gerne belassen würde) und wir schlafen und leben im - grossen - Wohnzimmer. Mit einem Hochbett dort drin und vielen Computern drum herum. Aber umziehen will ich doch eigentlich gar nicht. Bin ein Gewohnheitsmensch und ausserdem gefällt's mir hier. Bis auf so manches eben... Das fehlende Zimmer, das manchmal ätzende Haus bzw. die ätzenden Nachbarinnen, die "Jugendgangs" vor der Tür... Obs anderswo besser ist? Heut glaub ich daran wohl weniger als früher...

Geschrieben von Nina in sportliches um 13:56