

3. Teil April 2013:

Ihre Gesundheitsberatung – für bessere Lebensqualität

Autorin Siivia Rullkötter

Sport in der freien Natur.

Bewegung und frische Luft inbegriffen!

Wie soll ich mit fit und beweglich halten? Training im stickigen Fitness-Studio oder Bewegung an der frischen Luft?

Was bietet mir mehr Möglichkeiten, mehr Freiheiten, mehr Freude an Bewegung? Wo fühle ich mich wohl und wo kann ich meine Lust nach sportlicher Bewegung am Besten entfalten? Wo bekomme ich „das Mehr“ für meinen „gesünderen“ Sport.

Einige Fragen, die Sie für sich klären sollten, bevor sie im Fitness-Studio loslegen, denn dort kostet Bewegung Geld, in der freien Natur ist Bewegung kostenlos, inklusiv frischer Luft. Aber vor allem ist ihr individuell gewählter Trainingsort ausschlaggebend um langfristig „dabei zu bleiben“.

Im Fitness-Studio zu trainieren verbessert fraglos den Muskelaufbau und die Kondition, auch das Gewicht lässt sich gut kontrollieren. Es stehen Ihnen viele Geräte zu Verfügung die ein gezieltes Trainieren ermöglichen z.B. mit :

- ✓ Hanteln für das Kraft-Training und Crosstrainer für die eine Leistungssteigerung des Herz-Kreislauf-Systems.

Bei eingeschränkter und einseitiger Bewegungsmöglichkeit an den Geräten werden allerdings bestimmte Muskelpartien überlastet, während andere kaum beansprucht werden. Beim Sport im Fitness-Studio sollte auf jeden Fall beachtet werden, dass ein abwechslungsreiches Übungsprogramm angeboten wird. Nur ein individuelles Übungsprogramm, das auf evtl. vorliegende Beschwerden abgestimmt wird und von einem ausgebildeten Trainer begleitet und kontrolliert wird, sollte die Basis für ein Training im Fitness-Studio sein.

Die Alternative ist die Bewegung an der frischen Luft!

Sport und Natur gleichzeitig genießen, das ist ein besonderes Erlebnis!

Sie haben bestimmt schon bemerkt, dass ich persönlich die Bewegung in der Natur bevorzuge.



Und das hat folgende Gründe:

Das Training in der Natur basiert auf den Bewegungsabläufen, die bereits unsere Vorfahren zum Überleben in der Wildnis benötigten. Gehen statt fahren, denn rollende Fortbewegungsmittel gab es noch lange nicht.

Auf dem Boden sitzend bzw. hockend, denn Stühle gab es auch noch nicht.

Zur Nahrungssuche mussten wir auf zu Bäume klettern, zum Beute fangen sehr flinke Bewegungen machen um Gefahren davonlaufen, mittels schwimmen oder wadend Wasser zu durchqueren und beim Jagen mit Speeren werfen. Auf diese notwendigen Bewegungsabläufe hat sich unser Körper über viele Jahrtausende ausgerichtet. In unserer Zeit liegen viele dieser Funktionen brach und werden nicht mehr genutzt.

Ein Auto, was über lange Zeit stillsteht, verweigert seine Dienste und fährt nicht mehr. So ähnlich verhält sich unser Körper auch. Sehnen und Muskeln die nicht mehr beansprucht werden, verkümmern und versagen ihren Dienst. Unter Umständen ein schmerzvoller Prozess, der sich schnell in den Wirbelkörpern und Gelenken und Muskeln bemerkbar macht.

Bewegung, besonders an der frischen Luft, fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit. Das Hirn muss sich ständig auf Veränderungen einstellen und der Körper muss sich den neuen Gegebenheiten entsprechend anpassen. Das Blut wird ausreichend mit frischem Sauerstoff versorgt. Ein Labsal für alle Organe. Beim Training in der Natur wird der gesamte Körper in vielfältiger Weise gefordert. Jedem Einzelnen von uns ist es möglich, seine sportliche Aktivität seinen körperlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten anzupassen und eine Steigerung seiner Leistungsmöglichkeiten im individuellen Rhythmus zu beeinflussen.

Finden Sie Ihren persönlichen Freiluft-Bewegungs-Spaß:

- ✓ Spaziergang, Walking, Wandern
- ✓ Radfahren
- ✓ Klettern (Claiming)
- ✓ Freibad-Schwimmen
- ✓ Thai Chi / Qi Gong
- ✓ Kombinierte Freiluft-Sport-Programme
- ✓ Segeln, Rudern

Und viele sportliche Aktiven mehr!

Sie haben sicher viele Ideen und gute Vorsätze - versuchen Sie es!

Ich wünsche viel Freude beim Erkunden Ihres neuen Bewegungsdranges an der frischen Luft.



3. Teil April 2013:

Bewegungstipp des Monats:

Beim Lauf oder Spaziergang durch den Park nutzen Sie eine Bank für folgende Übung:

- ✓ Setzen Sie sich auf die Bank und
- ✓ Stützen Sie sich mit den Händen auf beiden Seiten neben Ihren Hüften ab.
- ✓ Rutschen Sie mit dem Gesäß auf die vorderste Kante der Bank
- ✓ Verlagern Ihr Gewicht auf die Hände
- ✓ Beugen Sie Ihre Ellbogen, so dass ihr Rücken nah an der Bank entlang Richtung Boden schiebt.
- ✓ Einen Moment halten.
- ✓ Dann die Ellbogen wieder durchstrecken und zur Ausgangsposition zurückkehren.
- ✓ Wiederholen Sie die Armbeugen langsam 10-20 Mal.

Eine verdiente Erholungspause!



Wir empfehlen Ihnen auch nebenstehende Übung zur Kräftigung der Armmuskulatur!

Nahrungsmittel des Monats:

Der Apfel „An apple a day keeps the doctor away“ (Ein Apfel pro Tag hält den Arzt fern) ist ein altes englisches Sprichwort mit viel Wahrheitsgehalt.

Äpfel enthalten viele Ballaststoffe und vor allem in der Schale befindet sich viel Vitamin C, Phosphor und Kalium.

Vor allem rohe Äpfel sorgen für frischen Atem und entfernen Speisereste aus den Zahnzwischenräumen. Damit unterstützt er auch das chemische Gleichgewicht im Mund.

Nahrungsergänzung des Monats:

Nachtkerzenöl ist eines der kostbarsten und wertvollsten Öle der Natur und wurde schon von den überraschend zeitlich Stammesmedizinern der nordamerikanischen Indianer besonders geschätzt. Nachtkerzenöl unterstützt nachhaltig viele Funktionen des Körpers.. Bei Frauen hilft es in den hormonell beeinflussten Zeiten, wirkt wohltuend und harmonisierend.

Ihre
Silvia Rullkötter

Verwendung eigener Bilder