Fit fürs Leben: Bleiben Sie in Bewegung!

„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben."

Oscar Wilde

Hand aufs Herz: Von der Wohnung zur Garage zu laufen, vom Büroparkplatz zum Aufzug und abends wieder zurück – das reicht nicht an Bewegung! Im Betriebsplan unseres Gesamtstoffwechsels jedenfalls ist Bewegung zwingend vorgesehen. Ob Übergewicht oder Rückenschmerzen, ob Bluthochdruck oder Diabetes – die Experten sind sich einig: Viele gesundheitliche Probleme entstünden erst gar nicht, wenn wir unseren Körper fit und beweglich hielten. Selbst das Risiko an Alzheimer zu erkranken, lässt sich – einer aktuellen Studie zufolge – senken, wenn wir uns nur dreimal die Woche für 15 Minuten sportlich bewegen. Ganz davon abgesehen, dass sich Bewegung als Anti-Aging-Methode ohnehin schon in Langzeitstudien bewährt hat.

Fit zu sein, das bedeutet nicht gleich ein hartes, wöchentliches Sporttraining zu absolvieren. Dafür haben beruflich ambitionierte Menschen ohnehin keine Zeit. Es geht auch nicht darum, den Körper auf wettkampfmäßige Höchstleistungen zu trimmen. Wichtig ist es, eine allgemeine Fitness zu erreichen, die hilft, die vielfältigen Belastungen des beruflichen und privaten Alltags problemlos zu bewältigen. Dreimal pro Woche etwa 30 Minuten Laufen, Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen, dazu mittelschwere, rückenschonende Gartenarbeit und statt mit dem Auto, wenn möglich, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren – so lässt sich ein Plus an Bewegung schon gut in den Alltag einbauen.

Allen, die gezielt und ohne großen Aufwand etwas für die eigene Fitness tun wollen, denen empfiehlt Professor Dr. Klaus Baum, der Fitnesstrainer der Handballnationalmannschaft, zudem ein gesundheitsorientiertes Krafttraining.

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com

Wer bei dem Begriff „Krafttraining“ zuerst an dopingverseuchte, muskelbepackte Menschen denkt, die Gewichte in der Größenordnung kleiner Autos nach oben stemmen, der irrt. Tatsächlich, so ist der Experte überzeugt, gebührt dem Krafttraining des gesamten Körpers „der gleiche Stellenwert für Gesundheit und Lebensqualität wie dem Ausdauertraining“ beim Nordic Walken, Joggen oder Radfahren.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining bildet die Muskulatur aus, schützt Gelenke vor Abnützung und reduziert das Risiko vieler Stoffwechselerkrankungen. Auch Fettgewebe lässt sich so wunderbar reduzieren.

Praktisch ist: Für das Krafttraining brauchen Sie weder besonderes Equipment noch spezielle Kleidung. „Mit einem Thera-Band, das in jeden Schreibtisch passt, können alle Muskeln gekräftigt werden, ohne dass sportliche Kleidung notwendig wäre.“ Kleine Aktivpausen von wenigen Minuten gut über den Tag verteilt, reichen bereits aus, um gute Ergebnisse zu erzielen. Nicht nur der Körper dankt die Bewegungspausen, auch die Kopfarbeit fällt anschließend leichter.

Hier die besten Tipps für einen gelungenen Start Ihres Fitprogramms:

- Packen Sie Ihre Vorsätze gleich an, kommen Sie am besten sofort ins Handeln. Was Sie in den ersten 72 Stunden in die Wege leiten, hat beste Aussichten auf Erfolg. Setzen Sie sich ein Ziel und entwerfen Sie einen Aktionsplan.

- Machen Sie sich bei der Wahl der Sportart frei von Trends. Jede Sportart hat spezifische Vorteile aber auch Schwächen. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich von einem Experten beraten.

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com

- Überlegen Sie sich, wie viel Zeit Sie realistisch investieren können und wollen. Wichtig ist eine Regelmäßigkeit zu finden, die mit Job und Familie vereinbar ist. Wählen Sie feste Zeiten aus, tragen Sie diese Zeiten in Ihrem Terminkalender ein. Eventuell können Sie sich Trainingspartner suchen, um zusätzlichen Druck aufzubauen.

- Flexibel können Sie bei Ihrem Schreibtisch-Krafttraining mit dem Therapieband sein: Denn die Minipausen, die Sie dafür brauchen, können Sie sich auch zwischen zwei Meetings gut nehmen. Machen Sie 10 bis 12 Wiederholungen je Übung. Die Intensität des Trainings stimmt, wenn Ihre Muskeln gegen Ende der Belastung deutlich müde werden.

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com