

FIT

in den Sommer

So macht Ausdauertraining Spass: **Jacqueline Schneider**, Olympia-Finalistin und Wellnessbotschafterin, zeigt, wie es geht.

Fett verbrennen, Körper trimmen, Diät halten, alles für die Gesundheit und Schönheit. Wir möchten gerne fit und schlank sein, bewegen uns aber trotzdem nicht. Warum? Keine Lust, keine Zeit, kein Spass. Gegenargumente finden in unseren Gedanken immer den ersten Platz.

Wir möchten alle glücklich und zufrieden sein. Wir arbeiten viel, um dieses Ziel zu erreichen. Doch dabei vergessen wir das Kleine, das

Schöne, die Details, die uns so viel geben. Wir finden sie in der Natur, draussen, allen voran im Wonnemonat Mai. Alles lebt und blüht, die Bienen fliegen wieder, die Vögel sind am Turteln.

Nutzen wir doch auch diese Lebendigkeit für uns. Entwickeln wir wieder Sinn für all die Dinge, die wir in unserem Alltag schon längst nicht mehr sehen. Verbinden wir es mit Bewegung und spüren wir dabei, wie unser inneres und ►



BIKEN

Vorteile

- Man kommt in kurzer Zeit sehr weit und sieht viel
- Das Körpergewicht wird vom Sattel getragen
- Besonders gut als Einsteigersportart für Personen mit Gelenkbeschwerden und Übergewicht

Nachteile

■ Man braucht länger, um einen ähnlichen Zuwachs an Fitness zu gewinnen wie beim Jogging

- Vorsicht bei Nackenschmerzen
- Vorsicht, Strassenverkehr
- Bike aufwändiger zum Mitnehmen.

Zu beachten

■ Ziehen Sie sich je nach Witterung warm genug an. Die Kleidung sollte eng am Körper anliegen und vor Wind und Regen schützen.



JOGGING

Vorteile

- Es ist die natürlichste Art der Fortbewegung
- Ist die effektivste Variante, um Zeit zu sparen und viele Kalorien zu verbrennen
- Laufen kann man immer und überall, ob vor oder nach der Arbeit, am Wochenende im Wald, auf Geschäftsreisen oder im Urlaub am Strand
- Laufen ist einfach, dazu braucht's bloss Turnschuhe.

Nachteile

- Nicht geeignet bei Gelenk- und Rückenproblemen
- Nicht geeignet bei starkem Übergewicht.



SCHWIMMEN

Vorteile

- Sehr gut bei Gelenk- und Rückenproblemen und bei starkem Übergewicht
- Durch das herrlich kühlende Wasser nimmt man das Schwitzen weniger wahr.
- Alle Muskeln werden gebraucht
- Hoher Kalorienverbrauch, da die Körpertemperatur gleichzeitig beibehalten werden muss.

Nachteile

- Auf Infrastruktur angewiesen
- Brustschwimmen nicht ideal bei Knie-, Rücken- und Nackenschmerzen.

► äusseres Wohlbefinden wieder richtig zu neuem Leben erwachen.

Ob Jogging, Schwimmen oder Biken, wir haben so viele Möglichkeiten. Suchen wir aus, was uns Freude macht, oder wechseln wir die Sportarten ab. Die Intensität wählen wir selber. Brauchen wir Erholung, gehen wir auf ein leichtes Walking. Möchten wir möglichst viel von der Natur sehen, steigen wir aufs Bike.

Ich stelle Ihnen fünf Ausdauersportarten vor und habe dazu für die Spielernaturen noch eine Ballsportart ausgewählt. Viel Spass!

JACQUELINE SCHNEIDER



TENNIS

Vorteile

- Die Kondition wird spielerisch verbessert
- Hohe Motivation
- Grosser Bewegungsumfang.

Nachteile

- Einseitige Muskelbelastung im Rücken
- Gelenkbelastung je nach Bodenbelag stark bis sehr stark.



WALKING

Vorteile

- Besonders gesundheitsfördernd und gelenkschonend
- Als Einsteigersportart vor dem Jogging ideal
- Nimmt man noch die Arme dazu, werden viele Muskelgruppen sanft und schonend eingesetzt
- Effektives, risikoarmes Ausdauertraining für jedermann
- Einfache Belastungssteigerung möglich, indem man bergaufwärts geht.

Nachteile

- Geringer Kalorienverbrauch.