

Dünn ist nicht gleich fit

Eine gute Kondition besteht aus mehreren Faktoren, die miteinander im Einklang sein sollten:

- ✓ Körperbeschaffenheit (Verhältnis zw. Muskeln und Fettanteil)
- ✓ Flexibilität und Bewegung in der ganzen Spannweite
- ✓ kardio-respiratorische Funktion (Herz, Lunge, Blutgefäße)
- ✓ Muskelkraft, Explosivität, Stabilität, Agilität, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer
- ✓ Freisein von funktionellen Mängeln und Missbildungen
- ✓ Freisein von Erkrankungen

Mit einem angemessenen Training wird man psychisch und physisch stärker.

Für einen ausgewogenen Programm braucht man:

- ✓ **aerobes Trainieren**
- ✓ **Kräftesteigerung**
- ✓ **Ruhe**
- ✓ **Erholung**

1. Aerobes Trainieren

Schwimmen Sie, laufen Sie, fahren Sie Rad...machen Sie Wanderungen oder Aerobic – mit diesen Techniken erhöhen Sie deutlich Ihren Herzschlag.

Aerobes Training kräftigt das Herz, die Lunge, so wie Ihr Kreislauf- und Immunsystem. Es verbraucht Kalorien und wirkt wie ein Körperfettlöser, vergrößert den Stoffwechsel und die Lungenkapazität, vermindert den Blutdruck und das Stressniveau und verhindert Diabetes.

Üben Sie drei- bis fünfmal wöchentlich 20 bis 60 Minuten. Die Intensität soll im Rahmen von 60 bis 90% Ihrer maximaler Pulsfrequenz bleiben (maximal 220 – Ihr Alter). Wenn Sie abnehmen wollen, üben Sie mit niedriger bzw. mäßiger Intensität für eine längere Zeit, so verbraucht der Körper mehr Fett.

2. Kräftesteigerung

Bilden Sie Ihre Muskeln auf. Heben Sie Gewichte!

Suchen Sie sich mehrere komplexe (zusammengesetzte) Übungen aus, welche zu Resultaten führen und keine Verletzungen verursachen. Lernen Sie Hebungstechniken – Kniebeugen, Ziehen, Rudern, Schieben, Strecken, Laden, Stoßen.

Gewichte heben mindert Rheumaschmerzen, verlangsamt Muskelatrophie, bildet Muskelmasse aus, verringert die Fettschicht, erhöht Metabolismus und reduziert die Gefahren der Zuckererkrankung. Wegen der Belastung wird der Körper wieder anwendbarer, hormonell im Einklang und Kalorien werden sogar im Stillstand verbraucht. Die Knochen werden dichter und so weniger „ansprechbar“ für Verletzungen oder Osteoporose. Die Gelenke werden geschützt vor Verletzungen und Abnutzung. Üben Sie zwei- bis dreimal in der Woche, damit Sie sich eine Grundlage erarbeiten und Ihre Kräfte, Ihr Tempo, Ihre Ausdauer und Ihre Beweglichkeit vermehren.

3. Ruhe

Beim Gewichtheben oder im Rahmen einer anderen schweren Sportart werden Muskelfasern müde und verletzt. In dem Sie sich aber ausruhen, erholen sich auch die Muskeln, diese regenerieren sich, werden dichter und kräftiger, das hormonelle Gleichgewicht stellt sich wieder her und der Körper wird widerstandsfähiger. Die Übungen ermöglichen, dass das Herz im Ruhestadium leichter arbeitet.

Übertrainieren ist gefährlich. Es ist wichtig, dass Sie die Anzeigen dafür rechtzeitig erkennen und dass Sie gerade genug trainieren um sich nicht zu übereinstrengen!

Die Anzeigen für *eine Übertreibung* sind folgende:

- ✓ das Herz schlägt in der Ruhephase schneller als gewöhnlich (5 bis 10 Schläge mehr in der Minute)
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Appetitlosigkeit
- ✓ psychische Spannungen, Reizbarkeit
- ✓ chronischer Schnupfen
- ✓ Willenslosigkeit für die Bewegung, die Liebe, das Zusammensein

4. Erholung

Benutzen Sie die altbewerten indischen, chinesischen und anderen Künste wie Joga, Tai-Chi, Pilates,... Es ist erwiesen, dass diese mit besonderen Techniken und Kombinationen des Atmens, der Meditation und Muskelstreckung Körper und Geist freisetzen und damit die Lebensenergie steigern. Sie lösen Muskelspannungen auf, schützen vor Verletzungen, verbessern die Durchblutung, erhöhen das Immunsystem, vermindern einige Anzeigen für chronische Erkrankungen wie z. B. Arthritis, Diabetes, Schilddrüsenvergrößerung.

Sie vermindern Angstgefühle und Depressionen.

Es ist besonders wichtig, dass Sie so eine Art der Erholung als ein Teil des Ganzen sehen und mit gesundem Menschenverstand arbeiten. Wir leben in europäischer Kultur und wenn es sich zeigt, dass Esoterik nicht für Sie geeignet ist, dann müssen Sie wissen, dass auch ein Spaziergang in angenehmer Gesellschaft in der Natur Wunder wirkt.