



Walken – Joggen – Laufen

Text und Fotos: Esther Schittko

„Was nützt mir das?“ „Ich bin ja nicht sportlich.“ „Ich kann mich von Couch und Fernbedienung nicht leicht trennen.“ „Ich weiß ja, ich muss was tun, aber mein innerer Schweinehund ist so groß, gemütlich, kuschelig und hat immer Ausreden, die in dem Moment viel Sinn machen.“ Wir alle kennen bestimmt die ein oder anderen oben genannten Gründe, die so schön und sehr überzeugend klingen, aber letztlich doch nur Ausrede sind.

Walken, Joggen oder Laufen ist eine der besten Varianten eines Trainings mit dem eigenen Körpergewicht, das wenn regelmäßig gemacht, vielfältige Vorteile mit sich bringt. Voraussetzungen für Spaß und Erreichen der gesetzten Ziele sind interessante und abwechslungsreiche Strecken, an den eigenen Fitnesszustand in Dauer, Distanz und Steigerung der Intensität angepasste Einheiten. Aufraffen kann man sich allein, mit einem Sport – Partner oder in einer Gruppe Gleichgesinnter oder unter fachlicher Anleitung.

Zielorientiertes Training für ein Sportereignis oder ein persönlich gesetztes Ziel lässt sich mit einem qualifizierten Personal Trainer umso besser umsetzen, vorausgesetzt er ist geduldig, hartnäckig, fordernd, motivierend wie humorvoll zugleich und mit den unabdingbaren Fähigkeiten von Aufmerksamkeit und Menschenkenntnis ausgestattet. Ein so begleitetes Training wird eine spürbare und schon bald bessere Ausdauer und einen besseren Allgemeinzustand geben. Atemlosigkeit ist dann kein Thema mehr und mit der eingeübten richtigen Körperhaltung werden zugleich

orthopädische Schäden vermieden. Schließlich kann so vieles, was wie Quälerei anfängt dennoch Spaß machen und Ausreden, Faulheiten oder anfänglicher Muskelkater, der die Anfangsmotivation sinken lässt oder die Regelmäßigkeit torpediert, von vornherein verhindert werden.

Vielfältige Vorteile von regelmäßigem Walken, Joggen oder Laufen sind u.a.:

1. Orthopädische Vorteile

a. Gelenke:

Nur regelmäßige Bewegung aktiviert unsere Gelenkschmierung und hält die Gelenke geschmeidig. So wird ein Reiben von Knochen auf Knochen und eine Kettenreaktion hin zu chronischen Schmerzen, Entzündungen und falscher Körperhaltung durch Schonhaltung oder Ausweichbewegung verhindert.

b. Knochen:

Unsere Stabilität in Gang, Sprung, Aufstehen, Auf- und Absteigen, bei Bewegung liegt daran, wie gesund und dicht unsere Knochen sind. Je dichter die Knochenstruktur desto stabiler und schmerzfreier sind wir und umso sicherer ist unser Auftritt im Leben. Das Risiko von Brüchen wird reduziert.

c. Wirbelsäule:

Sie ist ein bewundernswertes Kunstwerk im Körper. Jeder Wirbel ist alternierend zwischen Bandscheiben perfekt platziert und dennoch so beweglich. Um diese Beweglichkeit und Schönheit zu erhalten, müssen wir sie einfach BEWEGEN!

2. Vorteile für das Gehirn:

- a. Abbau von Stress, Gedanken freien Lauf lassen, neue Perspektiven durchdenken und Klarheit bzgl. Stressfaktoren schaffen
- b. Sauerstoff tanken für gute Durchblutung und verbesserte Gehirnfunktion

3. Soziale Vorteile:

- a. Jeder, der sich in die „Natur“ begibt, hat die Chance etwas Neues zu erleben oder zu erschaffen. Beim Laufen, Joggen oder Walken sind schon manch neue Bekanntschaften entstanden und Pläne für neue Geschäftsideen geschmiedet worden oder einfach nur neue Freundschaften entstanden
- b. Der eigene Horizont erweitert sich, da man sich außerhalb des gewohnten sozialen Kreises und Arbeitsumfeldes bewegt.

4. Vorteile für das Gefäßsystem:

Das Gefäßsystem wird nachhaltig gestärkt und das Risiko einer Arterienverkalkung verringert.

5. Vorteile für die Beinvenen:

Bewegung fördert die Elastizität der Beinvenen, die durch unseren vielfach sitzend geprägten Alltag besonders belastet sind und verringert die Gefahr von Krampfadern und Wasseransammlung in den Extremitäten.

6. Vorteile für die Muskulatur:

Die Muskulatur wird gestärkt und das gesamte Skelett stabilisiert. Ebenso wird die Haltung korrigiert, die Gelenke dadurch entlastet und die allgemeine Belastbarkeit erhöht.

Wer das zusätzliche Ziel Gewichtsreduktion hat, darf sich freuen: Mehr Muskulatur führt zu mehr Kalorienverbrauch und das selbst in Ruhe.

7. Vorteile für den Blutdruck:

Durch eine verbesserte Ausdauer, den Muskelaufbau und die damit verbundene zusätzliche Fettverbrennung wird

auch das Herz kräftiger und stabiler. Es pumpt das Blut ruhiger, gleichmäßiger und kräftiger durch den Körper und bewirkt dadurch positive Veränderungen bei Bluthochdruck.

Entdecke – wie ich – die Liebe zur oberbergischen Natur, unseren Wäldern und Feldern und genieße beim Walken, Joggen oder Laufen ihre endlose Schönheit und abwechslungsreiche Streckenprofile – ich glaube ich kenne die Wälder besser als Orte und Straßen. Wenn ich mich mal verlaufe beim Erkunden neuer Strecken, dann wird eine 5km- oder 10km-Runde zu einer 15km- oder 20km-Runde, aber dadurch lerne ich verschiedene Strecken mit ihren Längen und Schwierigkeitsgraden kennen und habe somit für meine Arbeit immer das individuell Passende im Kopf für ein wunderbares und abwechslungsreiches Outdoortraining.

Richtige Sportsocken und Sportschuhe oder Wanderschuhe an und raus in die Natur! Sollte dein innerer Schweinehund dich immer noch besiegen, dann hol dir Unterstützung. Auch weite Wege beginnen mit einem ersten Schritt.

Steckbrief Esther Schittko:

- **Master Personal Trainer**
- **Fitnesstrainer A-Lizenz**
- **Functional Trainer**
- **Lizenz für Reha-Sport-Orthopädie**
- **Rückenschullehrer**
- **Osteoporosetrainer**
- **Trainer für Therapie und Prävention**
- **Ernährungstrainer**
- **Fitnessmasseur**

Weitere Infos:

Telefon: 02262 699855

i www.esko-personal-training.de