

## TEIL 2 DER FITNESS- UND GESUNDHEITSSERIE VON PERSONAL TRAINERIN ESTHER SCHITTKO

WALKEN – JOGGEN – LAUFEN – RADFAHREN

„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.“

„Mir ist überhaupt nicht mehr klar, was ich unter den derzeitigen Pandemiebedingungen noch tun kann, darf oder soll.“

### Unser normaler Alltag

Wir alle kennen bestimmt die ein oder anderen oben genannten Gründe, die so schön und sehr überzeugend klingen, aber letztlich doch nur Ausreden sind.

Walken, Joggen, Laufen oder Radfahren sind die 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 sowie an den eigenen Fitnesszustand, in Dauer, Distanz und Steigerung der Intensität, angepasste Einheiten. Aufraffen kann man sich allein, mit einem Sport-Partner oder unter fachlicher Anleitung.

Zielorientiertes Training als sinnvolle Bewegung 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 sowie humorvoll zugleich und mit den unabdingbaren Fähigkeiten von Aufmerksamkeit und Menschenkenntnis ausgestattet. Ein so begleitetes Training wird eine spürbare und schon bald bessere Ausdauer sowie einen besseren Allgemeinzustand ergeben.

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, bald schon Spaß machen und Ausreden, Faulheit oder anfänglicher Muskelkater, der die Motivation sinken lässt oder die Regelmäßigkeit torpediert, von vornherein verhindert werden.



Laufen und Radfahren

### Mit Liebe zur Natur

Entdecken Sie, wie ich, die Liebe zur Natur, zu unseren Wäldern und Feldern und genießen Sie beim Walken, Joggen, Laufen oder Radfahren die scheinbar endlose Schönheit sowie abwechslungsreiche Streckenprofile. Ich glaube, ich kenne die Wälder besser als Straßen und Städte. Verlaufe ich mich dennoch beim Erkunden neuer Strecken, dann wird eine fünf Kilometer- oder zehn Kilometer-Runde, auch schon mal zu einer 15- oder 20 Kilometer-Runde. Dadurch lerne ich verschiedene Strecken mit ihren Längen und Schwierigkeiten kennen und habe somit für meine Arbeit immer das individuell Passende im Kopf für ein angenehmes und abwechslungsreiches Outdoortraining.

### Mein besonderer Tipp: Achtsamkeit!

Sollten Sie eine Grippe oder eine andere Erkrankung durchgemacht haben, sich aber wieder gesund fühlen und, ganz wichtig, vom Arzt grünes Licht bekommen haben, fangen Sie ganz langsam wieder an, den Körper regelmäßig zu belasten. Lunge, Herz und weitere Organe werden es Ihnen danken, wenn Sie mit wohldosiertem Sport neu beginnen den Körper zu stärken. Ein zu früher Start oder eine zu starke Belastung, können beispielsweise zu einer Herzmuskelentzündung führen und dadurch zu vermeidbaren Spätfolgen.

### Fazit:

Richtige Sportbekleidung, Sport- oder Wanderschuhe anziehen und raus in die bergische Natur. Sollte der innere Schweinehund immer noch der Sieger bleiben, dann holen Sie sich professionelle Unterstützung durch einen Personal Trainer.

Text und Fotos: Esther Schittko

## REGELMÄSSIGES WALKEN, JOGGEN, LAUFEN ODER RADFAHREN HAT VIELE GESUNDHEITLICHE VORTEILE:



Walking mit X-Co

### Orthopädische Vorteile

#### Gelenke:

Nur regelmäßige Bewegung aktiviert unsere Gelenkschmiere 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 Ausweichbewegungen verhindert.

#### 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.

#### Wirbelsäule:

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

### Vorteile für das Gehirn:

Bewegung fördert den Abbau von Stress und den Gedanken können wir freien Lauf lassen, neue Perspektiven zu durchdenken und Klarheit bezüglich unserer Stressfaktoren zu schaffen. Wir tanken Sauerstoff für gute Durchblutung und verbesserte Gehirnfunktionen.

### Soziale Vorteile:

Jeder, der sich in die „Natur“ begibt, hat die Chance etwas Neues zu erleben oder zu erschaffen. Beim Walken, Joggen, Laufen oder Radfahren sind schon manch gute neue Gedanken entstanden und Pläne für neue Geschäftsideen geschmiedet worden. Gut ist auch, wenn der Kopf einfach nur klarer wird, so dass der Blick auf das Wesentliche frei wird. Der eigene Horizont erweitert sich, da man sich außerhalb des gewohnten sozialen Kreises und Arbeitsumfeldes bewegt.

### Vorteile für das Gefäßsystem:

Das Gefäßsystem wird nachhaltig gestärkt und das Risiko einer Arterienverkalkung verringert. Dies geschieht fast unbemerkt durch die ständigen Veränderungen und Ansprüche an unser inneres System und die automatische Be- und Entlastung.

### 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.

### Vorteile für die Muskulatur:

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

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

### 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.

Wie immer, beginnen auch weite Wege  
mit einem ersten Schritt.

Weitere Infos:

Telefon: 0 22 62 699 855

[www.esko-personal-training.de](http://www.esko-personal-training.de)