

Bewegungstipps

Herzlich Willkommen in der Bewegungsarena Gasteln! Sie haben beschlossen, sich und Ihrem Körper Gutes zu tun. Schon jetzt, wo Sie hier stehen, und sich eine Strecke auswählen, die Ihrer Lust und Fitness entspricht, stellen sich im Körper viele positive Effekte ein. Vielleicht berücksichtigen Sie einige Empfehlungen, damit auch die kommende Zeit auf einer unserer Strecken Freude macht, und Sie Ihre Ziele sicher erreichen:

FIT FÜR DIE KORNLAND BEWEGUNGSTIPPS?

Nutzen Sie die folgenden 15-20 Minuten, um sich aufzuwärmen. Starten Sie mit moderater Intensität, gehend oder laufend, und geben Sie Ihrem Kreislauf die Zeit, alle Muskeln zu erwärmen und mit Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen. Der Puls sollte dabei vorerst 170 minus Lebensalter nicht übersteigen. Übungen aus dem Lauf ABC können hier eingebaut werden. Das sind Übungen wie Anfersen (Bild 1), Hopslerlauf (Bild 2), Federlauf (Bild 3) oder den kurzen Beschleunigungslauf (Bild 4). Wichtig: Wer sich nur im Vertrauten bewegt, lernt nichts mehr dazu. Es braucht immer wieder Neues, um die Kräfte zu aktivieren.

Nach der Aufwärmzeit machen Sie nochmals eine kurze Pause von 2 bis 3 Minuten und lockern Sie die Beine aus. Ihr Körper ist jetzt nachweislich leistungsfähiger. Die Fettverbrennung ist hochgefahren, Ihre Muskulatur weiß, dass jetzt Bewegung angesagt ist. Ein Tipp aus der Sportpsychologie: Beginnen Sie nun mit einem freundlichen Satz - Innerlich zu sich selbst gesprochen - Ihre Einheit, der Körper wird ebenso freundlich reagieren.

Im Anschluss an Ihre Bewegungseinheit darf als Abschluss noch für etwa 10 Minuten gedehnt werden. Ihre Muskeln und Sehnen werden es Ihnen danken. Neugierig auf mehr? Die Mitarbeiter des örtlichen Tourismusverbandes sowie unsere qualifizierten Bewegungsarena Coaches stehen Ihnen für weitere Fragen und kompetente Tipps jederzeit zur Verfügung.

powered by

KORNLAND

Bild 1. - Anfersen

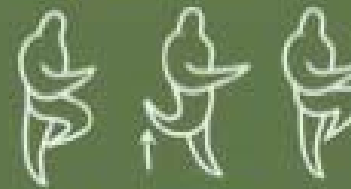


Bild 2. - Hopslerlauf



Bild 3. - Federlauf



Bild 4. - Beschleunigungslauf

