



Fit ins neue Jahr – SO WERDEN SIE AKTIV!

Es ist doch immer dasselbe in der Zeit um den Jahreswechsel: Der innere Kampf zwischen vermeintlich guten Vorsätzen und der Lust auf Entspannung und den Rückzug in das kuschelige und warme Wohnzimmer. Setzen wir uns keine utopischen Ziele, die am Ende eher zu Frustration als zu Motivation führen, sondern sehen wir schlichtweg die unglaublich positiven Effekte von Bewegung in der Kälte und bei Wind und Wetter.

ZU KALT GIBT ES NICHT

Rein sportwissenschaftlich gesehen, sind kältere Temperaturen alles andere als ein Hindernis für körperliche Anstrengung, im Gegenteil: Untersuchungen zeigen, dass fünf bis zehn Grad Außentemperatur optimale Bedingungen bieten, um die Leistungsfähigkeit des Körpers voll auszuschöpfen. Dazu unterstützt gerade im Winter körperliche Aktivität im Freien die Immunabwehr und wir tanken wichtiges Tageslicht.

DIE WINTERLICHE KLEIDERORDNUNG

Es gibt also kein schlechtes Wetter für Bewegungseinheiten im Freien, schlechte Kleidung aber durchaus. Dabei kommt es ganz darauf an, wie und in welcher Intensität wir uns an der frischen Luft bewegen. Machen wir einen ausgedehnten Spaziergang durch die Winterlandschaft, sollte immer gewährleistet sein, dass die Wärme, die der Körper durch die Herz-Kreislauf-Aktivitäten auch bei leichter Belastung abgibt, gut gespeichert wird.

Das gute alte Zwiebelprinzip ist oft das Mittel der Wahl. Es sollte sichergestellt sein, dass der Körper direkt nach der Belastung auf keinen Fall auskühlt.

BEWEGUNG IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Zugegeben: Manchmal erscheint es unmöglich, sich aufzuraffen und die kuschelig warme Wohnung zu verlassen. Doch das muss noch lang kein Hindernis sein, sportlich aktiv zu werden. Es gibt viele einfache, aber unglaublich effektive Übungen, mit denen wir unseren Körper ins Schwitzen bringen können und für die wir weder Geräte, noch komplizierte Anleitungen brauchen.

SCHALTEN SIE IN DEN STOFFWECHSEL-TURBO

Schließen wir eine Vereinbarung mit uns selbst, mit der wir kulinarische Köstlichkeiten sorglos genießen und uns im Anschluss vor blindem Diät-Aktionismus schützen können: Machen wir unseren Körper einfach zu einer Verbrennungsmaschine, anstatt krampfhaft zu versuchen, so wenig Kalorien wie möglich aufzunehmen!

Denn ein aktiver Lebensstil, gepaart mit der richtigen Dosis Kraft- und Ausdauertraining bringt Ihren Stoffwechsel auf Touren. Die Konsequenz des Turbostoffwechsels ist ein erhöhter Grundumsatz – unser Körper verbrennt also bereits in Ruhe mehr Energie.