

Kurs mit Kircher

Neues Angebot

FULDA Das Fuldaer Fitness-Studio Fitness-Park bietet in Zusammenarbeit mit Ernährungsberaterin Daniela Kircher den Kurs „Abnehmen mit Genuss und Bewegung“ an. Die Infoveranstaltung dazu findet am Dienstag, 18. Januar, um 19 Uhr in den Räumlichkeiten an der Frankfurter Straße 10a statt. Hier gibt es eine Körperfett- und BMI-Messung.

Der Kurs findet ab 25. Januar zehn Wochen lang jeweils Dienstags zwischen 19 und 21 Uhr statt. In den Einheiten will Kircher vermitteln, wie eine genussvolle und gesundheitsbewusste Ernährung und mehr Bewegung in Ihren Alltag integriert werden kann. Die Teilnehmer sollen lernen, selbstbewusster zu sein, Hindernisse zu bewältigen und die Motivation zur Zielerreichung zu steigern.

Laut dem Fitness Park kann der Kurs von der Krankenkasse bezuschusst werden. tb

WEB fitness-park.com

Sport selbst an roter Ampel

Alltagstauglich

SAARBRÜCKEN Wer gesund bleiben und fit für den Alltag sein will, kann mit wenig Aufwand viel erreichen.

Ronny Morabadi von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement empfiehlt ein wöchentliches Trainingspensum von ein bis zwei Kräftigungseinheiten und zwei bis drei Einheiten Ausdauertraining. Schon mit 20 bis 30 Minuten pro Training könne man viel für die Gesundheit tun. Entscheidend sei die Regelmäßigkeit, nicht die Höhe der Belastung. Selbst im Auto lassen sich Ampelpausen nutzen, indem man mit Übungen an Lenkrad oder Nackenstütze die Muskeln lockert.

Auch Kälte ist kein Hindernis

Sascha Wingenfeld gibt Ratschläge / „Baumwollkleidung vermeiden“

FULDA

Training bei kühler Witterung? Kein Problem, sagt unser Experte Sascha Wingenfeld und hat einige Tipps und Ratschläge parat. Auch das Thema Bekleidung kommt im zweiten Teil unserer Fitness-Serie nicht zu kurz.

Grundvoraussetzung zum Trainieren bei Kälte ist ein optimal trainiertes Herz-Kreislaufsystem, ein stabiles Immunsystem und eine gut funktionierende Atmung, sagt der Diplom-Sozial-/Gesundheitspädagoge.

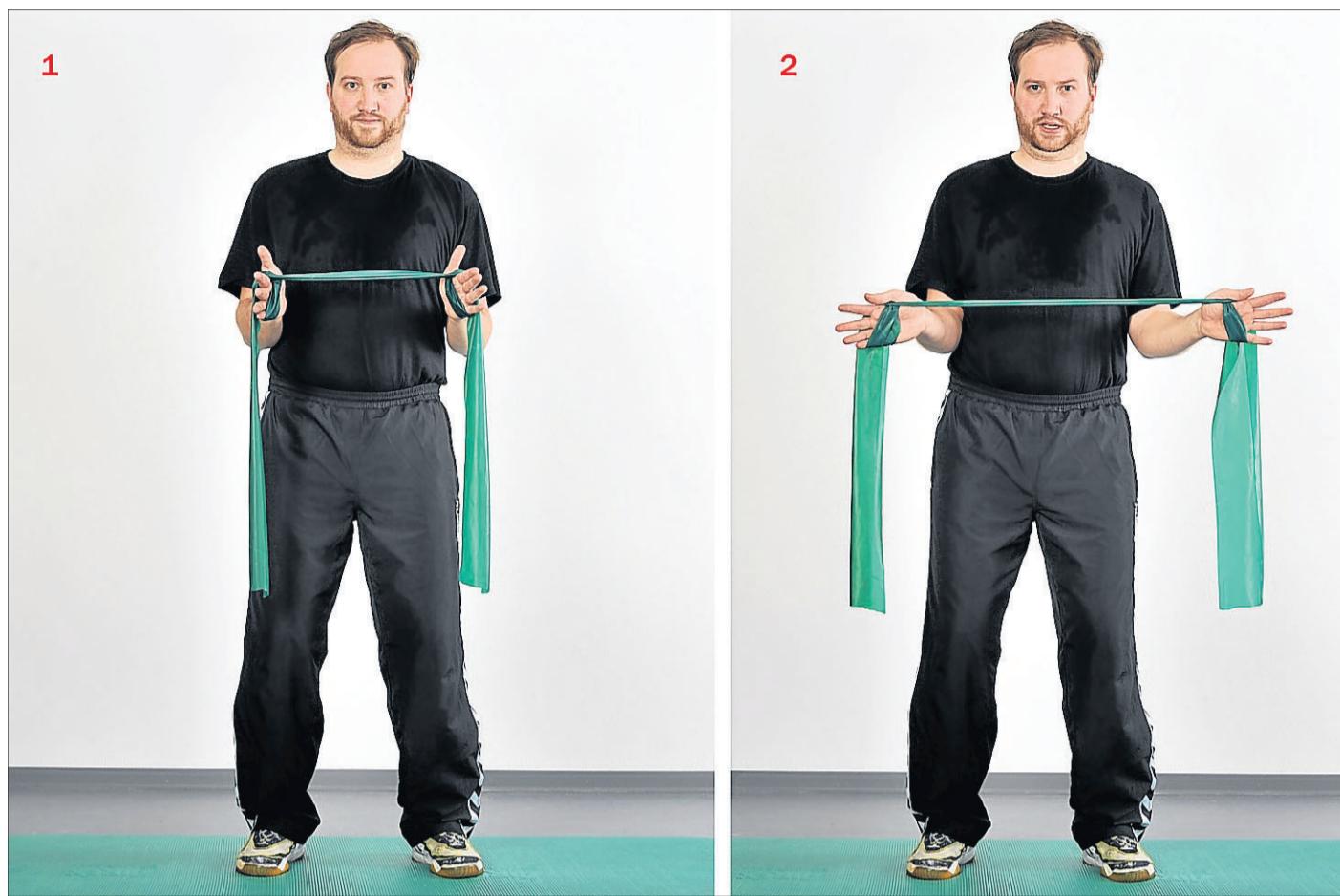
Die kalte Atemluft des Winters werde in einer Art „Röhrensystem“ der Bronchien

WINTER-MEISTER

verlangsamt, so dass durch eine längere Verweildauer die Luft in den Bronchien erwärmt wird. Aus diesem Grund hat der Körper keine größeren Probleme mit der Verarbeitung der kalten Luft im Winter.

Zusätzlich sollte man beim Training im Winter beachten, dass der Organismus unter Kältebedingungen seinen Grundumsatz, also die Energie zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und zur Durchblutung und Versorgung der Muskulatur, um das bis zu Vierfache steigern muss“, so Wingenfeld. Sein Tipp: „Beachten Sie jedoch, dass der Körper durch diese Vorgänge eine zusätzliche Belastung hat und Sie sich im Winter nur niedrige Intensitäten wählen.“

Was die Bekleidung angeht, ist darauf zu achten, dass die Sportler nicht auskühlen. Wingenfeld: „Versuchen Sie auf Baumwollkleidung zu verzichten. Denn sollte diese nass werden, wird der Körper



Der Zwangshaltung der Bildschirmarbeit entgegenwirken

Zweite Übung, dieses Mal mit Theraband, das locker um beide Hände geschlungen wird. Wichtig ist dabei, dass die Ellenbogen permanent am Körper bleiben, im Verlauf der Übung drehen die Unterarme nach außen weg – kurz halten und dann geht es zurück in die Ausgangsstellung. Wie gehabt stehen 2 Sätze mit 10 Wiederholungen an;

Fortgeschrittenen machen mehr. Die Übung kräftigt die Schulterblätter, fördert die Beweglichkeit in der Oberkörpervorderseite und ist damit laut Wingenfeld die ideale Gegenbewegung zur alltäglichen Zwangshaltung des nach vorne Beugens; etwa beim Autofahren oder der Bildschirmarbeit. / tb, Fotos: Charlie Rolff

DIE SERIE

In zwölf Wochen legt unsere Zeitung mit dem Ausdauersportler Sascha Wingenfeld die Basis, um die guten Vorsätze umzusetzen oder die sportlichen Ziele 2011 zu schaffen.

Weitere Wingenfeld-Tipps:

Sport und Gesundheit entwickelt, hat Trainingspläne für zwei Gruppen aufgestellt, gibt Tipps und Tricks weiter und stellt mit Sportredakteur Thomas Bertz Woche für Woche eine Übung zur Körperkräftigung vor. / tb

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km WOCHE 2		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO	Kräfteübung und Dehnen [20-30 min]	Trainingstag Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DI 1 x 10, 1 x 12 und 1 x 15 min lockeres Jogging mit je 1,5 min Gehpause.		Ausdauertag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit
MI	Kräfteübung [20-30 min] Kräfteübung + Dehnen [20-30 min]	Trainingstag Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	
FR lockeres Jogging [20 min] anschließend Dehnen		Ausdauertag Entwicklung der Tempo-variationsfähigkeit
SA 3x 15 min lockeres Jogging mit jeweils 1,5 min Gehpause		Ausdauertag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit
SO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	

TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE, BESTZEIT: 10 km WOCHE 2		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO	Kräfteübung und Dehnen [20-30 min]	Trainingstag Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DI 50 min Dauerlauf + 6 x STL (Steigerungsläufe über 80-100 m Pausen entsprechen gelaufener Strecke)		Ausdauertag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit
MI	Kräfteübung [20-30 min] Kräfteübung + Dehnen [20-30 min]	Trainingstag Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	
FR 60 min Dauerlauf, nach 15 min Warm up: 3 x (2 min im erhöhten Tempo + 3 min locker + 1 min erhöht), Serienpause = 3-5 min anschließend Dehnen		Ausdauertag Entwicklung der Tempo-variationsfähigkeit
SA 60 min ruhiger Ausdauerlauf im bergigen Gelände, am Berg mit kraftvollen langen Schritten hinauf, restlichen Lauf sehr locker + 5 x STL zum Nachbereiten		Ausdauertag Entwicklung der aeroben Kraftausdauer-Fähigkeit
SO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	