

Das Gefühl danach ist einfach saugut!

Bewegung schafft körperliches und seelisches Wohlbefinden

Halten Sie es mit Premier Winston Churchill und heften sich das geflügelte „no sports“ an die Brust? Abgesehen davon, dass unklar ist, ob er damit wirklich sein hohes Alter erklärt, betrieb Churchill viele Sportarten: In seiner Jugend war er erfolgreicher Kricketspieler, Mitglied einer Schwimmmannschaft, Fechter und bis ins hohe Alter pflegte er das Reiten. Sportmuffel müssen sich also eine andere Ausrede einfallen lassen.

Bewegung machen dürfen

Vielleicht sollten wir statt Sport „Bewegung“ sagen und damit Stress aus der Sache nehmen! Der Alltag ist dicht genug, Sport soll kein extra Termin im reich gefüllten Kalender sein, sondern helfen, Stress abzubauen. Denn durch Stress gerät die gesamte Muskulatur in Spannung. Manche Muskelgruppen, wie etwa die am Nacken, sind so angespannt, dass extreme Schmerzen entstehen können. Verschiedene Bewegungsformen und Entspannungsverfahren helfen, Stress und Einschränkung der Bewegung zu verhindern oder abzubauen. Denn für ein gutes Körpergefühl brauchen wir Beweglichkeit. Haben unsere Gelenke einen größeren Bewegungsradius und sind die Muskeln geschmeidiger, erleben wir ein hohes Maß an Leichtigkeit.

Und warten wir mit dem Bewegen nicht darauf, bis es uns andere an-



Foto: Alexandra Hütthaler

Mag. Andrea Hütthaler,
Sportwissenschaftlerin, Dipl.
Rückengesundheitstrainerin,
0664/4420812, Schwanenstadt,
andrea.huetthaler@aon.at

schaffen. Knappe Jeans, Kreuzschmerzen und Atemnot nach zehn Stufen sagen uns deutlich, was zu tun wäre.

Es lebt sich halt besser mit ein paar Kilos weniger, gestärktem Rücken und einem fitten Herz-Kreislauf-System.

Bewegung bereichert das Leben

Statistisch gesehen treiben die meisten Menschen Sport, um ihre Figur zu verbessern oder halten zu können. Und dann gibt's diejenigen, die einfach Spaß an der Bewegung haben. Die sich währenddessen und danach einfach sauwohl in ihrer Haut fühlen. Sie haben erkannt und erfahren, was es bedeutet, Zeit zu investieren und einen Mehrwert zurückzugewinnen. Dieser wäre: Gewicht zu verlieren, leichter abzuschalten und zu entspannen, nach großer Anstrengung schneller zu regenerieren, sich einfach wohler zu fühlen. Zusätzlich lässt sich die Natur genießen und Spaß haben. Klingt nicht schlecht, oder?

Treten Sie mit uns Sportwissenschaftlern in Kontakt. Wir beraten Sie gerne und professionell und bringen Sie auf den richtigen Weg, damit auch für Sie Bewegung zu Bereicherung und zum Erlebnis wird.



www.lebensberater.at

