

News

15.07.2010

Lazy Fitness - Mit wenig Aufwand viel erreichen



Wer fit sein will, muss leiden - für Normalbürger stimmt diese Faustregel nicht. Wer nur gesund bleiben und fit für den Alltag sein will, kann bereits mit wenig Aufwand viel erreichen. Ronny Moriabadi von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken empfiehlt ein

wöchentliches Trainingspensum von ein bis zwei Kräftigungseinheiten und zwei bis drei Einheiten Ausdauertraining. Schon mit einem Zeiteinsatz von 20 bis 30 Minuten pro Training könne man viel für die Gesundheit tun. Entscheidend sei die Regelmäßigkeit, nicht die Höhe der Belastung.

Wer wenig Zeit und wenig Lust aufs Training hat, kann seine Übungseinheiten in kleinen Häppchen in den Alltag integrieren. Mit Wake-up-Bein- und Rückenübungen beispielsweise kann man schon morgens im Bett beginnen. Das sei der beste Start in den Tag, sagt Diplom-Sportlehrer Moriabadi.

Auch im Auto lassen sich Ampelpausen sinnvoll nutzen, indem man mit leichten Übungen an Lenkrad oder Nackenstütze die verspannten Muskeln lockert. Walking-Einheiten verkürzen das Warten auf einen Termin, und in der U-Bahn lässt sich die Zeit mit Venengymnastik vertreiben.

Weitere Meldungen zum Thema:

- 26.03.2010: [Ab 50 ist das Verletzungsrisiko beim Sport höher](#)
- 18.03.2010: [Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt das Immunsystem](#)
- 12.01.2010: [Während der Chemotherapie fördert leichter Sport das Wohlbefinden](#)
- 20.08.2010: [Ausdauersport als Blutdrucksenker](#)
- 12.08.2010: [Immer mehr Krankenkassen erkennen Wanderabzeichen an](#)
- 06.08.2010: [Sport auch bei Beschwerden oft sinnvoll](#)
- 30.07.2010: [Bei Rückenschmerzen hilft gleichmäßige Bewegung](#)
- 22.07.2010: [Fitness stärken vor Operation kann Komplikationen verhindern](#)
- 17.06.2010: [Regelmäßige Trinkpausen beim Sport](#)
- 10.06.2010: [Alkoholfreies Weizen kein optimales Sportgetränk](#)

