

Gert und Marlen von Kunhardt

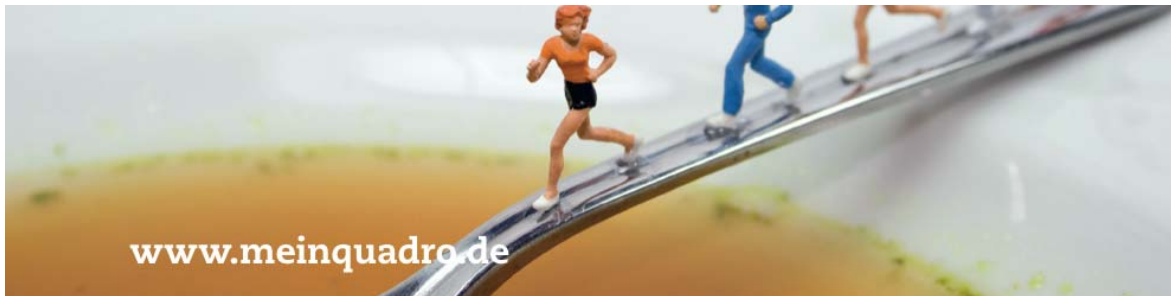


Fit in Minuten

Leichtes Training für zwischendurch

DTE





Gert und Marlen von Kunhardt: Fit in Minuten – Leichtes Training für
zwischen durch

Quadro Nr. 30

© 2012 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

eBook Erstellung: Stefan Böhringer, eWort www.ewort.de

Fotos: photocase.com - Lomography (1), kallejipp (6), 106313 (14), emoji
(22), Tachikoma (30)

Lektorat: Andrea Specht

ISBN: 978-3-86270-707-2

ISBN eBook: 978-3-86270-708-9; eBook-PDF: -710-2; Smartphone-App: -709-
6

Die Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth
Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones:
www.textunes.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de



Fitness ohne Zeitverlust

Gesundheit erleben sich die Menschen von den Göttern, dass es aber in ihrer Hand liegt, diese zu erhalten, daran denken sie nicht.

—Demokrit, 300 v. Chr.

Fitness wünschen sich die Menschen. Aber dass sie selbst dafür verantwortlich sind, daran denken sie nicht. Und zwar meist deshalb nicht, weil sie in ihrem voll bepackten Tagesablauf keinen Spielraum für ein zusätzliches Fitness-Training erkennen können. Unser Problem ist, dass wir Fitness und Gesundheit mit Bewegung und Sport und deshalb mit Mühe und Anstrengung verbinden. Sport braucht Zeit, einen Ort und bestimmte Kleidung. Das ist für die meisten von uns eine Überforderung. Und selbst wenn wir uns dann wirklich einmal die Zeit nehmen, ins Fitness-Center gehen und ein ordentliches Work-Out machen – Stemmen, Laufen, Schwitzen, Duschen –, wird uns deutlich: Das kriegen wir auf Dauer nicht hin. Das schaffen wir nicht. Deswegen fangen wir erst gar nicht damit an. Aber es gibt eben doch eine Möglichkeit. Eine ohne zusätzlichen Zeiteinsatz, ohne öffentlichen Ort,

ohne glitzernde Kleidung und mit Pump-Up-Systemen verstärkte Sportschuhe.

Ein Training sozusagen aus der Aktentasche, im Auto, an der Ampel, im Wartezimmer, bei einem Vortrag, auf einem Empfang. Das glaubst du nicht? Doch das geht! Es ist einfacher, als du denkst. Es geht immer und überall, zu jeder Tageszeit, an jedem Ort, in jeder Kleidung. Es ist altersunabhängig, hochwirksam und inspirierend einfach. Es macht sogar Spaß!

So kannst du quasi nebenbei deine Muskeln stärken, deine Gelenke schmieren, die Knochen härten, die Bandscheiben aufladen und elastisch halten. Das Minutentraining durch den Tag. Bedenke: Die einzige Möglichkeit, physiologisch jung zu bleiben oder wieder zu werden, besteht darin, die Muskeln regelmäßig zu bewegen. Hier hast du die Chance deines Lebens.

Um sich die Wirkung kleiner Übungen zu verdeutlichen, ist es gut zu wissen, warum sie funktionieren. Das »Warum«, das »Wozu« ist viel wichtiger, als das »Wie mache ich die Übung richtig.« Das ist lediglich das »Know How«.

Das »Know Why« dagegen, das Hintergrundwissen, bringt dir Kompetenz. Du verstehst und kannst daraus ableitend das Richtige tun. Deshalb kurz fünf Erkenntnisse:

1. Auf dem Olympia-Stützpunkt in Warendorf referierte Prof. Dr. Gerrit Simon über Muskelwachstumsmöglichkeiten. Er sagte, dass das schnellste Muskelwachstum dann eintritt, wenn wir unsere Muskeln täglich für fünf Mal fünf Sekunden isometrisch anspannen. Das ist eine Anspannung gegen nicht ausweichenden Widerstand. Also eher statisch, nicht dynamisch. Nur 25 Sekunden Training täglich und

du bleibst stark und leistungsfähig. Für Ältere gilt, dass sie damit ihren altersbedingten Muskelschwund stoppen und in Wachstum umkehren können.

2. Prof. Dr. Gerd Schnack lehrt, dass schon eine Minute Recken, Strecken und Dehnen den Körper so entmüdet und erfrischt, als habe er eine Stunde geschlafen. Da kann man ganze Nächte wieder zurück gewinnen!

3. Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann schreibt, dass kleine Übungen im Alltag ebenso fit halten, wie wenn man ins Fitness-Center geht.

4. Prof. Dr. Wildor Hollmann fand heraus, dass schon ab drei Minuten Ausdauertraining Trainingseffekte messbar sind.

5. Prof. Dr. Richard Rost warnt, dass ein Tag ohne zusätzliche Bewegung ein verlorener Tag ist. Er sagt: Wer sich nicht mehr bewegt, ist gewissermaßen schon ein bisschen tot.

Also geht es darum, klein anzufangen, aber eben anzufangen! Viel Freude dabei wünschen dir

Marlen v. Kunhardt
Gert Kunhardt

—Gert und Marlen von Kunhardt

Tipps zur Anwendung

- Hier findest du Übungen für jeden Tag:
 - Für das Aufstehen oder Zubettgehen
 - Im Badezimmer
 - Für das Anziehen
 - Für die Zeit im Auto
 - Für das Büro
 - Im Supermarkt
 - In der Küche
 - Beim Fernsehen
 - Im Wartezimmer
 - Durch den ganzen Tag
- Jeder Tipp ist eine alltagstaugliche Gesundheitsübung. Ein Teil der Übungen eignet sich wunderbar dazu, sie bei Routinetätigkeiten anzuwenden. Andere kannst du machen, um Pausen zu nutzen.
- Einige der Tipps sind Übungen, die niemand sehen kann. Sogenannte Geheimübungen. Sie sind besonders geeignet, wenn du dich langweilst und das niemand mitkriegen soll.
- Die Übungen sind Anregungen, die dich kreativ werden lassen können – passe sie deinen Bedürfnissen an.
- Du allein entscheidest, was du willst und was nicht. Die Verantwortung liegt bei dir.
- Wir bemühen uns, jeweils die physiologische Bedeutung zu erklären, damit du beim Üben mitdenken kannst. Denn jede Übung hat einen großen Effekt. Unterschätze sie nicht.
- Mach dir ein Schema, wann du einige der Übungen anwenden willst. Wer klare Ziele hat, erreicht sie am

leichtesten.

- Du kannst dir auch ein Punkte- und Belohnungssystem ausdenken.
- Die beste Methode, in Bewegung zu kommen, ist, es anderen zu sagen. Sie werden dich dann danach fragen. Das kann dich motivieren.
- Die Fragen sind dazu da, dich zu sensibilisieren und in dich hineinzuhorchen.
- Wir haben das »du« gewählt, weil wissenschaftliche Untersuchungen besagen, dass Menschen besser lernen und Dinge leichter umsetzen, wenn man sie duzt. Wir hoffen, dass das okay für dich ist.