

Wie aktiv sind wir wirklich?

Wisst Ihr was ein „Sitzikus“ ist? Der Sitzikus ist ein Mensch, dessen Alltag bezüglich seiner körperlichen Aktivität wie folgt aussieht: Er steht morgens auf, setzt sich an den Frühstückstisch, per Auto geht's dann zur Arbeit, vorher hat er noch die Kinder in die Schule gefahren (selbstverständlich mit dem Auto), dann sitzt er 8-10 Stunden am Schreibtisch, fährt danach einkaufen und muss sich schliesslich von diesem anstrengenden Tag auf der Couch mit Chips und Co. vor dem Fernseher entspannen. Dies mag vielleicht etwas überzogen wirken, ist jedoch heutzutage leider die Realität vieler Menschen. Wir sind vom aufrecht gehenden Menschen zum „Sitzikus“ (diese Bezeichnung habe ich aus einem Seminar bei Axel Gottlob kennengelernt) mutiert.

In der Frühzeit sind die Jäger und Sammler bis zu 30 km am Tag (!) gelaufen, vor 100 Jahren haben wir täglich noch ca. 19 km zurückgelegt und heute schaffen wir kaum 700 Meter. Und ich möchte behaupten, dass es bei vielen noch viel weniger ist.

Wer rastet, der rostet. Dieses Sprichwort zeigt auf, was uns die Bewegungsarmut dann auch einbringt: Rückenprobleme, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Fettleibigkeit...und das nicht erst im fortgeschrittenen Alter. Heute sind auch schon Kinder von diesen neuzeitlichen Krankheiten betroffen. Vor 10 Jahren war im Raum der Stadt Zürich jedes achte Kind übergewichtig, heute ist es bereits fast jedes vierte (!).

Der Mensch ist zum Bewegen gemacht!!!!!! Und die Vorteile eines aktiven Daseins liegen doch auf der Hand:

- Senkung des Körperfetts
- Wachstum der Muskelmasse
- Senkung des Risikos der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Diabetes, der Osteoporose, der Venenerkrankungen, des Krebses, der Depressionen
- Stärkung des Immunsystems (daher sind wir dann auch allgemein weniger krank)
- Steigerung der Intelligenz (Bewegen und Gehirnaktivität hängen sehr stark zusammen), daher auch Verminderung des Risikos von Alzheimer und anderen Gehirnerkrankungen
- Steigerung des Wohlbefindens, da Bewegung das Glückshormon Serotonin ausschüttet
- Senkung des Verletzungsrisikos

Allgemein wird empfohlen, sich **täglich mindestens eine halbe Stunde so richtig ins Schwitzen zu bringen...** und dass **zusätzlich zu einem gut bewegten Alltag**. Jeder von Euch kann mit ganz einfachen Veränderungen mehr Bewegung in den Alltag bringen:

- Treppen steigen statt Lift fahren
- Mit Bahn, Tram, Bus sich fortbewegen statt mit dem Auto
- Eine Station früher aussteigen
- Alltägliche Besorgungen zu Fuss oder mit dem Velo machen
- Im Büro beim Telefonieren und Nachdenken laufen, zwischendrin öfter aufstehen, sich dehnen und recken, den Kopierer u.ä. in einen anderen Raum stellen
- Abends statt sich vor den Fernseher zu setzen, spazieren gehen oder noch besser zügig gehen oder laufen

Diese alltägliche Bewegung ersetzt jedoch nach wie vor kein regelmässiges Training! Ich höre ganz oft: ich bewege mich doch den ganzen Tag, im Job muss ich ganz viel laufen, ich gehe täglich mehrmals mit dem Hund spazieren, ich habe einen Garten und der fordert mich körperlich sehr, ich habe einen grossen Haushalt, am Wochenende gehen wir laufen oder fahren Velo...

Das ist alles sehr gut. Besser noch und sehr wichtig ist es aber **zusätzlich zu diesen Aktivitäten 2-3x pro Woche regelmässig Kraft und Ausdauer zu trainieren**.

Denn im Alltag setzt Ihr Euch keine genauen Ziele. Der Alltag ist unregelmässig: mal bewegt Ihr Euch mehr, mal weniger. Es gibt im Alltag nicht immer feste Zeiten und keine genauen Ablaufpläne. Die Belastungen sind nicht gross und lang genug, um die gewünschten Erfolge zu erzielen.

Und genau das macht den Unterschied zum Training:

Alltägliches Bewegen ist kein Training, ganz klar kein Krafttraining und auch kein Ausdauertraining. Krafttraining könnt Ihr hier bei uns im Studio machen...und das auch noch **gezielt, planmässig und mit einer guten Betreuung**. Dies gilt natürlich auch für das Ausdauertraining.

Und so erreicht Ihr auch das, was Ihr Euch vorgenommen habt.

Ausreden nicht ins Training zu kommen gibt es viele, aber es gibt noch viel mehr Gründe, die für mehr Bewegung und für regelmässiges Training sprechen!!! Eure Gesundheit, Eure Vitalität, Euer Aussehen werden Euch einen bewegten Alltag und vor allem regelmässiges Training danken.