

Willkommen in Runde zwei!

Einsteiger, Fortgeschrittener, Köhner – das ist der sonore Dreiklang des menschlichen Tuns. Und er klingt in vielen Bereichen, vor allem aber, wenn es um Bewegung, Fitness und Spaß daran geht. Wenn Sie von der Couch heruntergekommen sind oder vom Sofa hoch und sich auf den Weg gemacht haben, durch mehr Aktivität Ihr Leben zu bereichern, dann haben Sie bestimmt festgestellt, dass am Anfang alles nicht so leicht fiel. Die Mobilisationsübungen sind erfrischend, ja, aber geknackst hat es in den Gelenken doch ganz schön.

»Wie kommt der darauf, dass ich eine solche Kräftigungsübung jemals eine Minute lang durchhalte?«, werden Sie sich unter Umständen gefragt haben. Und auf dem Weg zur übernächsten Busstation – Sie waren auch noch ein bisschen spät dran – piff der Atem durch Ihre Lunge wie durch die Fensterritzen einer Waldhütte im Frühjahrsorkan. Vielleicht waren Sie dann auch einen Tag lang sauer und sind wieder an der nächstmöglichen Haltestelle eingestiegen. Aber das war nicht schlimm, schließlich gehören kleine Rückschläge dazu.

Wenn Sie aber insgesamt dabei geblieben sind, und selbst wenn Sie die vorgeschlagenen Programme ein wenig Ihren eigenen Vorlieben folgend abgewandelt haben, dann werden Sie eines festgestellt haben: Es geht mit jedem Tag ein bisschen besser, Sie haben Erfolgserlebnisse – und die machen einfach Spaß.

Ein neuer Geist

Dieses Buch ist mit der Absicht geschrieben, Sie im aktuellen Zustand Ihres Fitnesslevels abzuholen und von dort an mit guten Tipps und vielen Ideen zu unterstützen. Der erste Teil wendet sich konsequent an Einsteiger, die schon lange inaktiv waren, im Lauf der Zeit ordentlich Gewicht auf die Hüften bekommen haben und nun mit einem sanften Beginn zurück zur Bewegung geführt werden.

Acht Wochen sollten Sie sich als zuvor Untrainierter getrost Zeit nehmen, um Ihrem Körper mit den vorgeschlagenen Programmen der Stufe 1 eine neue Einstellung zu ermöglichen. So lange braucht er mindestens, während er sich an die neuen Reize gewöhnt und sie verarbeitet. Und wie schon gesagt: Ihr Leistungsvermögen steigt kontinuierlich, Gesundheit und Wohlbefinden bekommen einen Pluspunkt nach dem anderen aufs Konto.

Neue Herausforderung

Mehr Kraft, mehr Ausdauer und auch mehr Entspannungsfähigkeit: Regelmäßige Aktivität setzt Ihr Körper in Fortschritte um. Schon bald fällt Ihnen alles leichter, und Sie sind in der Lage, Türen zu öffnen, hinter denen neue Herausforderungen auf Sie warten. Vielseitig und abwechslungsreich sind nun Ihre Möglichkeiten.

Stufe 2 – fit mit Genuss

Beginnen Sie Ihren Tag positiv – mit einem Gruß an die Sonne – Wer aktiv ist, darf auch ein paar Rollen zu viel haben – Reif für den Allradantrieb – Nordic Walking, Topsportart für Übergewichtler – Tiefe Entspannung durch Muskelspannung – das funktioniert!