

Kerstin Hack



Bewegung

Impulse, im Alltag fit zu bleiben

DE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Bewegung – Impulse, im Alltag fit zu bleiben
Impulsheft Nr. 17

© 2008 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: Michael Zimmermann, michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - mallondavid (1), krockenmitte (2), steffne (5), da8ter (7), yakuzastinger (9), voth (11), fult (13), chriskuddl (19), Allzweckjack (23), pe (25), complize (27), guy (29); Creative Commons BY-ND 2.0 - Listen Missy! (21)

Lektorat: Ben Marienfeld

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN 978-3-935992-43-5

Bibeltexte sind der Übersetzung »Hoffnung für Alle« (Brunnen Verlag) oder der Luther-Bibel 1984 entnommen und z. T. gekürzt.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter

www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de

Bewegung – Impulse, im Alltag fit zu bleiben

*Zu unserer Natur gehört die Bewegung;
die vollkommene Ruhe ist der Tod. —Seneca*

Alles Leben besteht aus Bewegung. Die Bewegung der Zellen und Organe ist der Motor unseres Lebens, körperliche Bewegung erhält und stärkt es. Die meisten Menschen in unserem Kulturkreis bewegen sich zu wenig. Autofahren, Büro- oder Fabrikjobs lassen mehrere Muskelpartien unbewegt.

Dieses Impulsheft gibt Anregungen dazu, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Es kann intensive sportliche Betätigung nicht ersetzen, aber ergänzen oder ein erster Schritt zu mehr Bewegung und Leistungsfähigkeit sein.

Die Tipps kann jeder gesunde Mensch problemlos umsetzen. Falls du gesundheitliche Einschränkungen hast, sprich mit einem Arzt oder Trainer.

Und jetzt: Viel Freude beim Bewegen!

Motiviert



Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.
—Christian Morgenstern

Auf dem Sofa lebt es sich leichter – erstmal. Doch wer sich erhebt und den inneren Schweinehund überwindet, entwickelt langfristig mehr Kraft und Lebensfreude. Für viele Menschen sind Appelle wie »du solltest mal« und »du müsstest« aber nur wenig motivierend. Es kann hilfreich sein, zu entdecken, wodurch man motiviert wird und dies ausbauen.

Abschreckung

Mal ehrlich: Willst du in 10 oder 20 Jahren einen dicken Bauch und krummen Rücken haben? Es kann motivierend sein, wenn du, wann immer du Menschen siehst, deren Bewegungsmangel ihnen offensichtlich geschadet hat, dir sagst: Ich mache das anders.



■ **Positivbilder**

Stell dir vor, wie fit und schön du sein kannst, wenn du dich häufiger bewegst. Mal dir das in leuchtenden Farben aus. Das könnte dich glatt vom Sofa holen.

■ **Gemeinsam aktiv**

Das schöne an Bewegung ist auch, dass man dabei Menschen begegnen kann. Ideal dafür sind Sportarten, die man im Freien ausführen kann wie Radfahren, Nordic Walking, Schwimmen, Wandern, Joggen usw. Gut eignen sich auch Vereinssportarten, die den gesamten Körper aktivieren sowie Kurse, wo man gemeinsam mit anderen in Schwung kommt.

Bei Sport mit anderen ist der Spaßfaktor besonders wichtig. Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen, sondern gemeinsam mit anderen Freude an der Bewegung zu haben.

Bewegung im Alltag



Das Leben besteht in der Bewegung. —Aristoteles

Wir bewegen uns ständig: atmen, sprechen, lachen, laufen, sitzen, stehen auf. Meist reicht das nicht, um unseren Körper fit zu halten. Aber es gibt 1001 Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Bewegungsmöglichkeiten wahrnehmen

Der erste Schritt zur Bewegung ist, den ersten Schritt zu sehen und zu gehen. In Warteschlangen, bei Busfahrten, beim Zähneputzen kann man sich locker nebenbei bewegen – einige Muskelpartien anspannen und wieder entspannen.

Abwechslung schaffen

Lange in einer Position zu verharren, schadet dem Körper. Wo immer möglich, Abwechslung einbauen: aufstehen, setzen, dehnen, strecken, wippen, balancieren.



Bewegungen vergrößern

Bei den meisten Bewegungen werden nur einige Muskeln verwendet. Man kann jede Bewegung vergrößern, um so weitere Muskeln zu aktivieren, die sonst nicht zum Zug kommen: beim Laufen tiefer federn und weiter ausschreiten, mal o-beinig Rad fahren, Gegenstände beschwingt tragen, beim Kochen mit dem ganzen Körper rühren, mit vollem Schwung die Wohnung putzen – kurz: jede mögliche Bewegung intensiver und größer machen.

Bewegungspausen gestalten

Sich bewegen bringt Körper und Geist in Schwung. Zeit ist immer. Jeder kann mitten im Alltag kurze und längere Bewegungspausen einplanen, um den Körper etwas in Schwung zu bringen. Ein paar Sekunden oder Minuten sind immer drin. Die »verlorene« Zeit holst du mit der neu gewonnenen Energie locker wieder rein.

■ **Unterstützer finden**

Sich alleine zu bewegen, finden viele langweilig. Aber man kann Kollegen, Freunde und Familienmitglieder motivieren, Zeiten, die man miteinander verbringt, mit Bewegung zu kombinieren, z.B. in der Mittagspause gemeinsam um den Block laufen, eine Runde Power Walking oder gemeinsam Rudern, statt (immer nur) in einem Café oder einer Kneipe zu sitzen – Getränke kann man ja mitnehmen.

■ **Mini-Sportgeräte parat haben**

Ein kleines Trampolin, ein Stretchband, ein Gymnastikball, Nordic-Walking Sticks, Jonglierbälle und Musik – solche Hilfsmittel können den Spaß an der Bewegung noch verstärken. Sie laden dazu ein, benutzt zu werden. Ein oder mehrere solcher »Bewegungsmotivatoren« in einer Ecke des Raumes können eine wohltuende Erinnerung daran sein, dass es mal wieder an der Zeit ist, sich zu bewegen.



Tipps zur Anwendung

Herzlich willkommen auf einem Weg zu mehr Bewegung im Alltag. Es ist dein Weg, du darfst ihn in deinem Tempo und auf deine Weise gehen, z. B. indem du...

- alles am Stück liest und dann aussuchst, mit welchem Bereich du zuerst beginnen willst
- den Körperteil trainierst, der es besonders nötig hat
- dich mit einem oder mehreren Menschen solidarisiert und ihr das Projekt »mehr Bewegung« gemeinsam angeht und euch gegenseitig dabei unterstützt
- deine Ziele definierst und aufschreibst
- das Heft immer wieder zur Hand nimmst, wenn du dir Impulse zur Bewegung wünschst.

Wichtig: Die Übungen sollen gut tun. Wenn dir bei der Durchführung etwas weh tut, lass es bleiben und frage einen Mediziner oder Bewegungstrainer um Rat.

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen. —Werbespruch

Emotionen

Warum trage ich, was ich trage? Was von dem, was ich mir oder andere mir aufgeladen haben, möchte ich abgeben?

Entspannen

Auf dem Rücken liegen und sich sanft in alle Richtungen räkeln. Noch entspannender ist diese Position, wenn du die Unterschenkel durch ein Kissen abstützt.

Im Alltag

Auf rückenfreundliche Bewegungen achten. Hebe schwere Gegenstände nicht mit gebeugtem Rücken, sondern gehe in die Knie. Trage Schweres nicht auf einer Seite oder mit gebeugtem Rücken, sondern möglichst vor dem Körper oder gleichmäßig auf beide Arme verteilt.



■ Dehnen

Stell dich mit leicht gebeugten Knien hin, beuge deinen Oberkörper sanft nach vorne und umfasse mit der linken Hand die rechte Ferse. Dehnung halten. Dann umgekehrt.

■ Mobilisieren

Strecke im Stehen einen Arm mit der Handfläche parallel zur Decke, die andere Hand parallel zum Boden, als wolltest du Himmel und Erde auseinander drücken. Halte die Spannung kurz. Dann Arme wechseln.

■ Kräftigen

Leg dich auf den Bauch, nimm die Hände gestreckt vor den Körper oder in den Nacken. Dabei nach unten gucken. Hebe den Oberkörper sanft an. Halte ihn kurz in der Luft und lege ihn anschließend wieder ab.

Ganz praktisch



Ich will mich körperlich mehr bewegen, indem ich...

Ich will mich geistig aktiv und rege halten, indem ich...

Ich will sozial aktiv sein, indem ich...



Kerstin Hack
Spring

Hinein ins volle Leben, 144 Seiten

Eine Einladung, lebenshemmende Denk- und Verhaltensmuster abzulegen und sich auf das Leben einzulassen – voll und ganz.

..... 12,80 €



Kerstin Hack
Glück

Impulse für ein reiches Leben, 32 Seiten

Glück wächst immer dann, wenn wir unser Leben gut gestalten. Dieses Heft gibt Anregungen für Haltungen, die glücklicher machen.

..... 2,00 €



Kerstin Hack
Swing

Dein Leben in Balance, 144 Seiten

Ein Buch, das zu einem Leben in Balance, Dynamik und voller Lebensfreude einlädt. Mit vielen Tipps und praktischen Hilfen.

..... 12,80 €

Bewegung

Wir leben in einer Welt, die es uns schwer macht, uns zu bewegen. Unser Alltag ist häufig bewegungsarm und unser Geist konsumiert passiv. Körperlich und geistig werden wir immer träger.

Mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren und wieder in Schwung zu kommen ist nicht schwer – mit den Tipps in diesem Impulsheft werden aus guten Vorsätzen sichtbare Erfolge.

Für alle, die das Leben gerne fit und beweglich genießen möchten.

DTE



ISBN 978-3-935992-435



9 783935 992435