

## NATURSPORT ALS GESUNDHEITSSPORT

# Aktiver leben

von Jörn Rühl  
Diplom-Sportwissenschaftler

**L**ange Jahre dachte man bei Gesundheitssport an Gruppen, die auf Gymnastikmatten liegend ihre Bauchmuskulatur kräftigen, an eine Hallenwand gestützt ihre Oberschenkelmuskulatur dehnen oder auf dem großen Gymnastikball sitzend eine aufrechte Haltung üben. All diese Szenarien haben zumindest eines gemein: sie finden innerhalb einer Halle statt und vermitteln dem Betrachter nicht den Eindruck von übermäßig dynamischer Bewegung! Aber ist es nicht gerade Bewegung, die uns fehlt?

### Uns fehlt Bewegung

Die Bewegung wird in unserem Alltag immer weniger. Viele Experten bezeichnen den Bewegungsmangel inzwischen als eine der größten gesundheitlichen Bedrohungen aller Zeiten. Denn auf die Dauer belastet Bewegungsmangel unseren Körper und macht ihn krank. Immerhin leidet inzwischen fast die Hälfte aller Bundesbürger an Übergewicht und bereits ein Fünftel ist krankhaft adipös.

### Gesundheitsgefahr Fortschritt

Unsere Vorfahren waren auf der Jagd oder Nahrungssuche täglich zehn bis zwölf Stunden auf den Beinen und legten dabei 15 bis 25 km zu Fuß zurück. Dabei lag ihr Arbeitsumsatz durch körperliche Aktivität und Bewegung täglich zwischen 2.000 und 2.500 Kilokalorien. Heute schafft es der Mensch, seine „Grundversorgung“ bereits mit zwei bis vier km am Tag zu sichern. Selbst zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der Mensch bei der täglichen Arbeit noch immens gefordert. Der zunehmende technische Fortschritt macht es für den Menschen in modernen Industrienationen jedoch immer weniger erforderlich, dass er sich bewegt. Der Energieverbrauch durch körperliche Aktivität ist in den letzten 20 Jahren um 800 Kilokalorien am Tag zurückgegangen.

### Viele Sportangebote – wenige Sporttreibende

Nun könnte man meinen, den Menschen fehle heutzutage die Möglichkeit bzw. die Gelegenheit, sich zu bewegen. Doch im Gegenteil: Nie war das Bemühen, Menschen über Kampagnen zur körperlichen Aktivität zu bewegen, so stark wie heute und nie war das Sportangebot so umfangreich wie heute. Und doch: Noch nie in ihrer Geschichte waren die Menschen so inaktiv wie heute. Zwar meinen laut Umfragen 60 Prozent der Erwachsenen, dass sie körperlich aktiv sind, jedoch nur zehn bis 20 Prozent erreichen wirklich den Aktivitätsgrad, der ihnen hilft, gesund und fit zu bleiben.

### Forderung nach mehr Bewegung

Experten empfehlen einen zusätzlichen Verbrauch von 1.500 bis 2.000 Kilokalorien durch moderate, regelmäßige körperliche Betätigung wöchentlich, um seinem Körper einen idealen Gesundheitsschutz zu bieten, 2.500 Kilokalorien gar, um Übergewicht effektiv vorzubeugen. Dies entspricht zum Beispiel ca. drei bis vier Stunden Walking plus eine Halbe bis  $\frac{3}{4}$  Stunde Kräftigungstraining pro Woche!

### Natursport und Bewegung als Lebensprinzip

Natursport, also z. B. Wandern, Walking, Nordic Walking, Jogging oder Running, bieten ideale Möglichkeiten, um dieser Forderung bzw. diesem Bedürfnis nach Bewegung und körperlicher Aktivität nachzukommen. Sich alleine oder in der Gruppe in der freien Natur zu bewegen, ist für viele Menschen motivierender, spannender und abwechslungsreicher als ein Training in Hallen oder Gymnastikräumen. Darüber hinaus kann Natursport auch mehr sein, als eine von vielen Möglichkeiten, körperlich aktiv zu werden: Für viele wird die Bewegung an der frischen Luft zum Lebensprinzip.





Mit freundlicher  
Unterstützung von: **POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY



### Mehr Bewegung in den Alltag

Sich draußen zu bewegen, dabei die Natur zu erleben und zu genießen, seinen Körper auf sanfte Weise zu trainieren, sich dabei zu entspannen und von dem stressigen Alltag zu erholen, kann zu einem wichtigen Wellnessfaktor für jedermann werden.

Wer diese wohltuende Wirkung von Natursport einmal erlebt und verinnerlicht hat, der sucht sich auch im normalen Alltag entsprechende Bewegungsmöglichkeiten: Der nimmt vielleicht auch mal die Treppe statt den Aufzug, geht zu Fuß zum Einkaufen oder geht zum Kollegen eine Etage tiefer, statt ihn anzurufen.

Denn wie uns die oben aufgeführten Beispiele zeigen, geht es nicht nur darum, ein- oder zweimal in der Woche Sport zu treiben, sondern grundsätzlich einen aktiveren Lebensstil zu entwickeln.

### Wie hilft uns Natursport?

Das sanfte Ausdauer- bzw. Herz-Kreislauf-Training durch Wandern, Walking, Nordic Walking, Jogging oder Running zeigt zahlreiche positive Effekte:

- stärkt Muskeln, Knochen, Bänder und Gelenke,
- erhöht die Herzleistung, senkt die Herzfrequenz und schont damit das Herz,
- verbessert die Durchblutung, senkt den Blutdruck und erhöht die Elastizität der Gefäße,
- verbessert die Atmung und Sauerstoffversorgung des Körpers,
- verbessert den Fettstoffwechsel,
- stärkt das Immunsystem,
- fördert unser Wohlbefinden und unser Selbstwertgefühl und
- erhöht Körperbewusstsein und Lebensqualität.



### POLAR FA20 Aktivitätscomputer

Jeder weiß, dass ein angemessenes Quantum an täglicher Bewegung ausgesprochen positive Effekte auf die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden hat. Stellt sich nun die Frage, wie viel Bewegung ist nötig und in welcher Intensität sollte sie ausgeführt werden.



Hier hilft der neue Aktivitätscomputer FA20 von POLAR weiter.

Er steckt voller innovativer Funktionen und ist extrem einfach zu bedienen. Ein kleiner Einblick:

- Die Aktivitätsmessung zeichnet jede wirkungsvolle Bewegung auf, kontinuierlich rund um die Uhr.
- Die qualitative Aktivitätsmessung zeigt an, ob die Intensität der Bewegung eher für die Gesundheit oder für die Fitness förderlich ist.
- Zusätzlich informiert der FA20 jederzeit über die verbrauchten Kalorien, die zurückgelegte Distanz und den Umfang der Aktivitätsschritte.

Mit dem FA20 hat POLAR die Möglichkeit eines ganz neuen „Bewegungsmanagements für jeden Tag“ auf den Markt gebracht. Diese Aktivuhr sagt sieben Tage die Woche: „Bewege dich und fördere deine Gesundheit. Denn, Bewegung ist Leben!“

Der POLAR FA20 ist in den Farben Schwarz und Weiß für 99,95 € im Sportfachhandel erhältlich.

Weitere Infos:

[www.polar-deutschland.de](http://www.polar-deutschland.de),  
[www.personaltrainer.com](http://www.personaltrainer.com)