

Leben wir noch artgerecht?

Warum Sport so wichtig ist

Wenn wir in der Geschichte des Menschen zurück denken, ist unser Ursprung, in der Natur zu überleben, an Bewegung gebunden. Die Jagd, das Verlegen der Lebensräume an Orte, an denen es etwas zu Essen gab, waren täglicher Bestandteil. Der Mensch war immer in Bewegung; Bei der Jagd in schneller, bei täglichen Arbeiten wieder langsamer und zum Teil kraftorientiert.

Die Entwicklung des Menschen wurde bis heute durch die Industrialisierung und Technisierung stark beeinflusst. Wir leben in einer Zeit, in der Roboter unsere körperliche Arbeit verrichten, wir bei der Arbeit im Büro sitzen und uns Fahrzeuge ohne Anstrengung von A nach B bringen. Dadurch fehlt uns Bewegung, für die wir von Natur aus geschaffen sind. Ironisch in Worte gefasst: „wir leben nicht mehr artgerecht“.

Bewegungsdefizit ausgleichen

Der Sport ist daher für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unbedingt notwendig. Wir müssen das Bewegungsdefizit, an dem wir gesellschaftlich leiden, unbedingt ausgleichen. Dazu ist kein Leistungssport nötig. Mitunter reicht es schon, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Arbeit / zur Schule zu gehen. Zusätzlich ein- bis zweimal in der Woche schnelleres Spa-

zieren oder vielleicht auch Joggen reicht vollkommen aus.

Hier in Vorarlberg leben wir in einem Paradies für sportliche Betätigungen. Von den Seen bis zu den Bergen, vom Frühling bis zum Winter, die Vielfalt von Angebot und Abwechslung lässt das Herz der Menschen, die sich in der Natur bewegen, höher schlagen.

Früher oder später stellt sich die Frage, soll es nicht doch ein wenig mehr sein? Schnell wird erkannt, dass sich mit Sport die Lebensqualität verbessert. Neue Bekanntschaften, neue Lebensziele bringen viele zum Wettkampfsport. Dafür bieten ausgebildete Trainer und Sportvereine Unterstützung.

Regelmäßigkeit garantiert Erfolg

Der Frühling zieht wieder ins Land. Die schönste Zeit um Joggen zu gehen. Ein Tipp für alle

Einsteiger/innen: Langsam und nicht mit hohen Umfängen beginnen. 20 Minuten moderates Joggen, mitunter auch schnelleres Gehen, reichen vollkommen aus. Pro Woche die Dauer um ein paar Minuten erhöhen und Erholungszeiten beachten, dann ist der Erfolg garantiert. Nach ca. vier Wochen bekommt Ihr das Gefühl, nun geht nichts mehr. Setzt in dieser Zeit das Training locker und entspannt fort. Nach diesen ein/zwei Wochen seid Ihr einen Schritt weiter, und alles läuft wie am Schnürchen. Ich wünsche Euch allen viel Spaß bei der Bewegung! (pr)

-INFO-

Egon Meier

Sportwissenschaftlicher Berater,
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung,
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung



Egon Meier



ImpulsPro www.lebensberater.at

Die besten Impulse für Psyche - Ernährung - Bewegung

Eine Initiative der Vorarlberger Lebens- und SozialberaterInnen



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
Personenberatung & Personenbetreuung

www.wkv.at/beratung