

Gut zu wissen

Hilfreiches rund um die Fitness

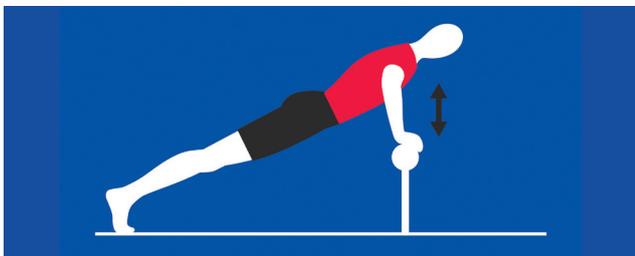
Auf dieser Doppelseite stellen wir Ihnen viele nützliche Links, Adressen, Buchtipps und Zitate von interessanten Menschen zur Verfügung – damit Sie Ihre Fitness-Vorsätze im neuen Jahr erfolgreich umsetzen können.

«vitaparcours»

Rund 500 kostenlose «vitaparcours» gibt es in der Schweiz. Ein Normalparcours ist im Durchschnitt 2,347 km lang, hat eine Steigung von 59 m mit einer mittleren Steilheit von 5% und kommt auf 2,934 Leistungskilometer. Er umfasst verschiedene Übungen für Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer.

Eine ausführliche Beschreibung findet sich auf:
www.zurichvitaparcours.ch

- Broschüren können bezogen werden via Tel. 026 430 06 06
- Gratis-App: «Zurich vitaparcours»



Vista Plus >

Auf www.vistaonline.ch unter der Rubrik «Vista Plus» finden Sie ein PDF mit allen Übungen zum Downloaden.

Helsana-Trails

An über 120 Standorten gibt es bereits über 360 signalisierte Laufstrecken. Die Rundkurse sind ideal zum Joggen, Walken oder Spazieren. Hinweistafeln auf der Strecke informieren über die richtige Technik, die gesunde Trainingsbelastung und zeigen verschiedene Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Die Trails-Standorte in der ganzen Schweiz finden Sie auf:
www.helsana.ch > Suche: Trails > Helsana-Trails > Trails-Standorte in der ganzen Schweiz

- Gratis-App: Helsana Trails

Buchtipp

Fit im Alltag. Fritz Bebie, K-Tipp-Ratgeber, 2002, ISBN 978-3-907599-05-1

So bringen Sie mehr Bewegung ins Leben: Bei der Arbeit, zu Hause, in der Freizeit. Mit vielen Übungen und Tipps fürs Training.



Aufwärmen, Dehnen

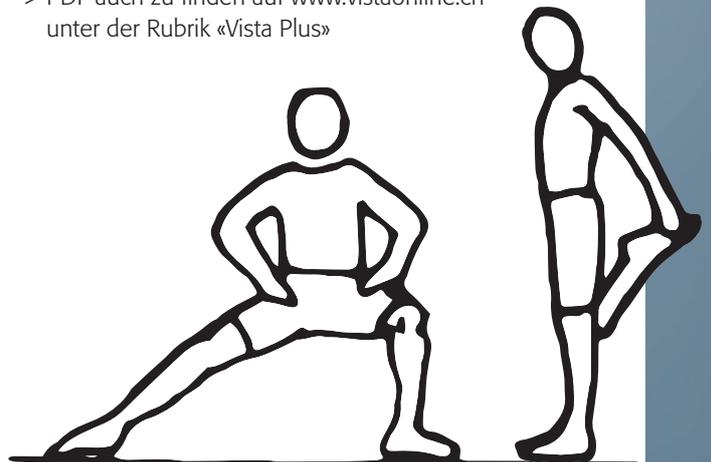
Für jede Sportart gibt es spezielle Aufwärm- und Stretching-Übungen. Es sollen jene Muskelgruppen maximal vorbereitet bzw. wieder entspannt werden, die beim Ausüben des Sports intensiv beansprucht sind.

Unter den folgenden Links finden sich neben umfangreichen Informationen zum Thema auch Übungssammlungen, die heruntergeladen werden können:

www.sportunterricht.ch/Aufwaermen

www.lauftipps.ch/laufsport/lauftechnik/dehnen-stretching-sinn-unsinn

> Links zur Dehnübungssammlung siehe ganz zuunterst
> PDF auch zu finden auf www.vistaonline.ch unter der Rubrik «Vista Plus»



Links

Eine ausgewogene, massvolle Ernährung ist die Basis der Fitness. Gesunde «Kraftpakete» sind Keime und Sprossen (siehe auch Artikel «Keime und Sprossen» auf Seite 4), zu denen wir für Sie einige informative Links gesammelt haben.

Onlineshop mit biologischen, natürlichen und ökologischen Produkten.

www.salicorne.ch

Sprossen und Keimlinge von A bis Z.

www.sprossen-keimlinge.de

Sprossen selbst gemacht: Sprossen und Keimlinge sind hervorragend geeignet, um uns auch im Winter mit frischen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

www.sprossen-selbstgemacht.de

Keimsprossen – gesund und lecker!

www.keimsprossen.info

Microgreens – Spross und Kräuter

www.ernaehrung-aktuell.eu/microgreens.html



Zitate

Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.

Mark Twain

**Wer sich stets zu viel geschont hat,
der kränkelt zuletzt an seiner vielen Schonung.
Gelobt sei, was hart macht!**

Friedrich Wilhelm Nietzsche

**Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele
Lust hat, darin zu wohnen.**

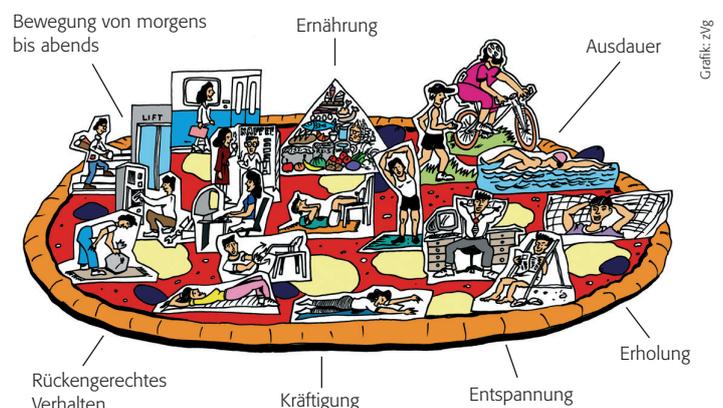
Teresa von Ávila

Bewegungstipp

Vista bringt Sie in Schwung! Ab dieser Nummer werden Sie in jeder Ausgabe von Vista einen ausgesuchten Tipp finden, wie Sie Ihre Fitness steigern und die Gesundheit verbessern können.

Das Pizza-Modell

Die meisten von uns sitzen zu viel, bei der Arbeit und zu Hause, obwohl sie wissen: Bewegungsmangel ist das grösste Gesundheitsrisiko. «Um körperlich fit zu werden und zu bleiben, braucht es nicht viel», sagt Fritz Bebie (siehe Artikel Seite 28). Aus seinem langjährigen Erfahrungsschatz hat der Fitness-Experte das «Pizza-Modell» entwickelt. «Es ist die Basis – die Pflicht», sagt Bebie, und zählt die sieben für Gesundheit und Wohlfühlen verschiedenen wichtigen Zutaten auf:



- 1 Ausdauer:** Trainieren Sie Herz und Kreislauf dreimal für 30 Minuten pro Woche bei angenehmem Puls, z. B. mit gelenkschonenden Bewegungsarten wie Walking, Aqua-Fitness oder Skilanglauf.
- 2 Immer in Bewegung:** Gehen Sie im Alltag wann immer es möglich ist, statt zu fahren oder zu sitzen. Übrigens: Mit Gehen fördern Sie zugleich auch Ihre Venengesundheit.
- 3 Rückengerechtes Verhalten:** Sitzen Sie dynamisch, heben und tragen Sie Lasten rückschonend und bevorzugen Sie zum Schlafen die Rücken- oder Seitenlage.
- 4 Kräftigung:** Stärken Sie mit ein paar leicht auszuführenden Übungen vor allem die Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken). Lieber weniger Übungen absolvieren, dafür regelmässig.
- 5 Ernährung:** Essen Sie gesund und massvoll, ohne dabei auf Genüsse verzichten zu müssen. Wichtig ist, dass die Energiebilanz stimmt.
- 6 Entspannung:** Bewegen Sie sich regelmässig, denn Bewegung entspannt. Lösen Sie im Büro und auf Reisen Zwangshaltungen regelmässig auf.
- 7 Erholung:** Sorgen Sie dafür, dass sie genügend lange und regelmässig schlafen können. Denn nur im Schlaf kann sich der Körper wirklich erholen.