

fitness-gesundheit-blog.de

Alles rund um 's Thema Sport, Freizeit und Gesundheit

su

20.12.2009

Druckansicht | Kommentar

„Jetzt werde ich endlich fit!“ – Ein guter Vorsatz

Wie Sie es schaffen, 2010 in Balance zu kommen und ihre Ziele erreichen. Ein neues Bewegungskonzept aus der Schweiz hilft, den inneren Schweinehund zu vertreiben.

Es ist die alte Leier: Kaum sind die Sekunden des alten Jahres gezählt, überlegt jeder noch schnell, was sich im neuen Jahr alles verbessern soll. Weniger Alkohol, weniger Zigaretten, mehr Bewegung. Klar. Wer möchte das nicht?



Das Forsa-Institut machte für die DAK aktuell eine Umfrage zum Thema „Vorsätze für 2010“. Darin wird deutlich, wie wichtig die Gesundheit uns heute ist. Ganze 50% der 3000 Befragten nehmen sich demnach vor, 2010 mehr Sport zu treiben. Eigentlich. Denn nach eigenen Angaben schaffen es davon nur 54 % der Befragten, ihre guten Vorsätze drei Monate oder länger umzusetzen.

Irgendwann kommt eben immer etwas dazwischen. Deshalb eignen sich neben Fitnessstudio und Tennisstunden auch Alltagsübungen wie Treppensteigen statt Fahrstuhl fahren, zu Fuß einkaufen statt mit dem Auto fahren, beim Umzug des Freundes helfen statt fernsehen. Weiß ja jeder. Denn nicht „kurz und schmerzlos“ sollte hier die Devise sein, sondern „kontinuierlich und wohltuend“. Weiß auch jeder. Und warum? Weil es um die richtige Balance geht. Balance zwischen Familie und Beruf, Verpflichtung und Freizeit, Schweinehund und Katzenjammer.

Das alles passt gut zu dem Grundgedanken des neuen Bewegungskonzeptes aus der Schweiz. Demnach geht es um die richtige Balance und die nötige Kraft im Bewegungsapparat. Denn wer in Bewegung ist, rostet nicht. Weder körperlich noch geistig. Und das ist ja, was jeder anstrebt.

Und im Grunde ist das Konzept ganz einfach. Man stellt sich 30 Minuten täglich auf eine federnde Gesundheitsmatte namens **kyBouncer**. Zum Beispiel während des Bügelns, Fernsehens oder beim Telefonieren oder beim Zähneputzen und Haare föhnen. Die Trainingsmatte besteht aus vielen sich immer wieder aufrichtenden Schaumstoffzellen. Deswegen tritt sie auch keiner einfach platt, sondern der Untergrund bleibt stets fest aber flexibel. So animiert der kyBouncer die Füße zu kontinuierlicher Bewegung und trainiert gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat von den Füßen an aufwärts. Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern fördert auch den Muskelaufbau, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Sensomotorik und das vegetative Nervensystem.

Da wundert es nicht, dass beispielsweise die Schweizer Bank UBS hinter ihren Kundencountern kyBouncer ausgelegt hat. Oder, dass Pilotschulen in Österreich, der Schweiz und in Deutschland das Bewegungskonzept in ihre Lerngruppen integriert haben. Oder, dass Bundesligisten wie der Fußballclub HSV und Handballclubs wie der THW Kiel und die SG-Flensburg-Handwitt auf dem kyBouncer trainieren.



Ob man seine guten Vorsätze für 2010 also erfolgreich umsetzen kann oder nicht, ist nicht länger eine Frage der Disziplin allein, sondern auch abhängig davon, wie aufgeschlossen wir neuen Ideen gegenüber stehen. Und war das nicht auch einer der guten Vorsätze?

Tags: fitness gleichgewicht bewegungskonzept innerer schweinehund gesundheit bewegungsapparat bewegung gesundheitsmatte kybouncer muskelaufbau

Kategorien

- [Gesundheit](#)
- [Fitness](#)
- [Gesundheitstipps](#)
- [Fitnesstipps](#)
- [Ernährung](#)
- [Trainingsplan](#)
- [Sportarten](#)
- [Laufen](#)
- [Training](#)
- [Muskulatur](#)
- [Weiterbildung](#)
- [Dehnen](#)
- [Rennrad](#)
- [Mountainbike](#)
- [Fitnessübungen](#)
- [Seitenstechen](#)

fitness-gesundheit-blog.de

[Home](#) [Kontakt](#) [Newsletter](#) [Impressum](#)
layout, programming & hosting by hmdata.de