

Gesundheitstipp: Bewegungsspaß im Sommer

Im Sommer fällt es uns häufig schwerer, regelmäßig an Sportangeboten teilzunehmen. Stickige Luft in Turnhallen oder Fitnessstudios und schwüle Temperaturen erschweren die Bedingungen. Nach einem stressigen Alltag ist es oft angenehmer, sich mit einem erfrischenden Getränk in den Schatten zu setzen und die Jahreszeit zu genießen. Körperliche Aktivität kommt daher des Öfteren zu kurz. Dabei gibt es gerade im Sommer passende Alternativen zum klassischen Joggen, Fahrradfahren oder Wandern, durch welche der Spaß an der Bewegung zusätzlich garantiert wird. Im besten Fall bemerken Sie erst gar nicht, dass Sie sich selbst gerade etwas Gutes tun, indem Sie sich aktiv bewegen und nicht nur auf dem Sonnenstuhl die Zeit passieren lassen. Moderate Bewegung wird häufig unterschätzt. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass unter anderem durch monotone Arbeiten am Schreibtisch und die Nutzung elektronischer Geräte die allgemeine Bewegung im Alltag über die letzten Jahrzehnte immer weiter zurückgegangen ist. Auch die von der WHO empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag werden nur selten erreicht. Dabei ist die Bewegung im Alltag besonders wichtig, um bestimmten gesundheitlichen Risiken präventiv vorzubeugen. Wir stellen Ihnen aus diesem Grund einige Beispiele vor, welche Sie während der warmen Jahreszeit alleine oder mit weiteren Personen ausüben können. Damit bringen Sie garantiert Abwechslung in Ihren Alltag, aber auch in Ihre üblichen Bewegungsmuster. Viel Spaß!

Frisbee



Die Frisbee – ein scheibenförmiges Spielgerät, welches sich gegenseitig zugeworfen und gefangen werden kann, ist den meisten Menschen bekannt und stellt eine super Abwechslung im Sommer dar. Die warmen Temperaturen ermöglichen es, das Bewegungsspiel im Freien zu genießen. Es bietet sich perfekt an, um im Park, im Garten oder im Schwimmbad auszuprobieren, denn es wird

lediglich eine Frisbee und etwas Platz benötigt. Der spielerische Charakter stellt die körperliche Aktivität dabei in den Hintergrund und lässt einen stressigen Alltag in Vergessenheit geraten.

Bild.: <https://de.depositphotos.com/202188612/stock-photo-couple-love-have-fun-park.html>

Federball

Es muss nicht immer ein Wettkampfsport wie beispielsweise Badminton sein. Ein paar Runden Federball, bei denen miteinander statt gegeneinander gespielt wird, ermöglichen es auch Anfängern, Spaß an der Sache zu finden. Benötigt werden lediglich zwei Schläger und ein Federball. Wer dennoch nicht auf den Wettkampfcharakter verzichten möchte, kann sich auch beim Federball spielen herausfordern. Zählen Sie die zugespielten Treffer pro Runde, bevor der Ball zu Boden fällt und versuchen Sie sich von Runde zu Runde zu steigern. Um den Spaß auszuprobieren, müssen es keine teuren Federballschläger sein. Häufig gibt es ein Set inklusive der Schläger und dem entsprechenden Ball bereits für unter zehn Euro.

Slackline

Nicht jedem sagt der Name „Slackline“ etwas. Dabei handelt es sich um eine Art Seiltanz. Die Slackline besteht aus einem Kunstfaser- oder Gurtband, welches zwischen zwei Befestigungspunkte, zum Beispiel zwischen Bäumen, gespannt werden kann. Das sogenannte Slacklining hat sich über die letzten Jahre hinweg zu einer wahren Trend- und Extremsportart entwickelt, bei der Profis von verschiedenen Sprüngen bis hin zu einem Salto in der Luft alles bieten können. Es eignet sich jedoch auch hervorragend, um sich auch als Neuanfänger langsam heranzutasten. Da das Band elastisch ist, wird vor allem das Gleichgewicht, aber auch die Tiefenmuskulatur trainiert. In einer Gruppe kann sich beim Balancieren gegenseitig Hilfestellung gegeben werden, so dass der Spaß an der Sache nicht zu kurz kommt.



Bild.: <https://de.depositphotos.com/321476782/stock-photo-friends-on-a-picnic-in.html>

Skating

Inlineskates oder Skateboard: wer etwas mehr Action und Adrenalin vertragen kann, der kann sich im Sommer genau diesen Punkten wieder widmen. Entsprechende Schoner können die Gelenke bei einem möglichen Sturz schützen. Fangen Sie langsam an und steigern Sie sich Schritt für Schritt. Natürlich können auch die alten Rollschuhe aus der verstaubten Kiste hervorgezaubert werden. Geteerte Radwege bieten die perfekte Strecke, um sich beim Skaten zu testen und den Spaß an der Sache wieder zu finden. Hiervon profitieren bereits die Kleinsten, so dass auch Kinder sich dem Bewegungsangebot anschließen können. Wer bereits geübt darin ist, kann sich zu einer entspannten Runde mit Freunden verabreden oder alleine eine losziehen. Auf diese Weise können Sie ganz entspannt abschalten und Alltagsstress abbauen.

Wassersport

Wer sich doch lieber im kühlen Nass erfrischen und austoben möchte, der kann die Augen nach verschiedenen Aktionen im Wasser offenhalten. Walking im Wasser statt im Wald oder Wassergymnastik sind längst keine Seltenheit mehr. Doch haben Sie beispielsweise auch schonmal etwas von Aqua Tabata gehört? Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings beim Sport und wird üblicherweise auf festem Boden ausgeübt. Dabei folgt auf 20 Sekunden hoher Belastung eine Pause von zehn Sekunden. Das Ganze erstreckt sich über acht Runden, was eine Einheit von insgesamt vier Minuten ergibt. Mit Hilfe der großen Vielfalt an Übungen kann dies auch



im Wasser durchgeführt werden. Somit ergibt sich eine Sporteinheit, welche Sie ins Schwitzen bringt - aber gleichzeitig auch eine Abkühlung bietet. Vereinzelt werden entsprechende Kurse in den Freibädern angeboten. Wer es lieber etwas moderater angeht, kann auch ganz klassisch ein paar Bahnen im Wasser ziehen oder sich den Wasserball zuwerfen. Werden Sie kreativ und probieren Sie es aus.

Bild.: https://unsplash.com/photos/gRof2_Ftu7A

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Quellen:

Füzéki, E., Banzer, W. (2019): Bewegung und Gesundheit. In: Haring, R. (eds) Gesundheitswissenschaften. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit . Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-58314-2_32