

Positives Lebensgefühl durch Fitness (Michaela Herzog)

Regelmäßige Bewegung wirkt positiv auf Körper und Seele. So beugt Sport vielen Zivilisationskrankheiten wie Gefäßerkrankungen und Übergewicht vor. Er beeinflusst Herzrhythmus, Durchblutung und Verdauung positiv und hilft gegen Schlaflosigkeit. Sportler tun außerdem ihrer Seele etwas gutes, da bei intensiver Bewegung Glückshormone ausgeschüttet werden. Das Training hilft beim Abbau von Stress und ist ein guter Ausgleich zum meist bewegungsarmen Arbeitsalltag.

Die passende Sportart finden

Es ist völlig nebensächlich, für welchen Sport sich der Einzelne entscheidet, denn mit jeder Art von Training lässt sich eine positive Wirkung erzielen, wenn es regelmäßig betrieben wird. So lieben viele das gemeinsame Trainieren im Fitnessstudio, während andere lieber für sich allein üben. Doch ob Pilates, Tanzen, Fußball oder <http://www.trendfit.net/thema/senioren-fitness> Fitness für Senioren wichtig ist, dass jeder für sich selbst die Sportart herausfindet, die ihm wirklich Spaß macht. Ist das passende Training erst einmal entdeckt, haben die meisten Menschen keine Schwierigkeiten mehr, sich zur regelmäßigen Bewegung zu überwinden.

Zuhause trainieren

www.trendfit.net/thema/fitness-fuer-zuhause Fitness für Zuhause stellt eine gute Alternative zum Training im Fitnessstudio dar. Es spart einerseits Kosten und andererseits Zeit, die sonst für den Weg zum Studio gebraucht wird. Allerdings erfordert der Sport in der eigenen Wohnung Disziplin und bedarf deshalb einer sorgfältigen Planung. Schließlich gibt es zu Hause viele Dinge, die zum Abbrechen oder Verkürzen des Trainings verlocken, während die Zeit im Fitnessstudio fest für die sportliche Betätigung eingeplant ist. Viele trainieren zu Hause auf einer Hantelbank oder einem Hometrainer. Es ist jedoch auch möglich, sich ohne Geräte effektiv zu bewegen, etwa mit Übungen wie Sit-ups oder Liegestützen.

Weitere Infos dazu finden Sie im E-Book <http://www.trendfit.net/thema/fitness>

Tipps von www.trendfit.net.