

Aktueller Lauf- & Bewegungstipp

Krafttraining mittels Theraband - dem kleinsten Fitnessstudio der Welt

Juli ist Urlaubs- bzw. Reisezeit und viele Menschen verbringen unbeschwerte Wochen in einem fernen Land oder auch zu Hause.

Besonders im Urlaub bietet sich die Gelegenheit mit einem regelmäßigen Krafttraining zu beginnen. Andererseits ist Muskeltraining eine ideale Ergänzung zum Ausdauertraining wie Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen. Das Theraband ermöglicht ein einfaches, schnelles Training und bietet den Vorteil, dass es überall mitgenommen werden kann. Suchen Sie sich 4 bis 6 Übungen aus, die möglichst viele Muskelgruppen beanspruchen und führen Sie 2 bis 3 Serien mit bis zu 20 Wiederholungen durch. Machen Sie zwischen den Serien und einzelnen Übungen eine kurze Pause von etwa einer halben Minute. Achten Sie außerdem auf langsame, fließende Bewegungen und eine korrekte Ausführung der Übungen. Die Bänder sind in verschiedenen Stärken erhältlich und gewährleisten somit ein individuelles Muskeltraining je nach Kraftniveau. Tipp von MMag. Karin Pötzlesberger, Sportwissenschaftlerin der Xundheitswelt

Weitere Tipps und Informationen finden Sie auf der Website von Xundwärts, dem Lauf- und Bewegungszentrum der Xundheitswelt, unter www.xundwaerts.at.