

Ab heute Sport!

Liebe Kinder,

ich weiß, dass für die meisten von euch der Gedanke an Sport erst einmal Grauen erregend klingt. Aber ich verspreche, dass der Einstieg in ein Bewegungsprogramm sanft erfolgt und genau an die Möglichkeiten jedes Einzelnen angepasst ist. Der Körper ist unser Instrument; So wie es gewartet wird, so funktioniert es. Er kann eine Last sein, als notwendiges Übel gesehen werden, oder er kann ein riesiges Lebensgefühl vermitteln, wenn man spürt, wie die Kraft sich bis in die Zehen- und Fingerspitzen fortsetzt. Das „Instrument Körper“ aber will gepflegt sein.

Und zu einem optimalen Wartungsprogramm gehört Sport.

Dazu müsst ihr keine artistischen Übungen vollbringen oder rennen, dass die Lunge brennt. Aber ganz regelmäßig solltet ihr euch außer Atem bringen, damit der Kreislauf nicht „einschlafft“. Und – ihr müsst eure Muskeln trainieren, damit das Gewebe nicht schlaff an den Knochen hängt.

Das ist besonders in der Zeit der Gewichtsreduktion nötig, damit der Körper sich gut formt.

Es ist auch wichtig, die Gelenke beweglich zu halten. Neben einer guten Ernährung ist also Sport die allerwichtigste Maßnahme. Sport macht gute Laune, hilft dem Gedächtnis, unterstützt die Konzentrations- und Lernfähigkeit und wirkt außerdem gegen Trägheit und Depressionen. Dem Body verhilft er zu einer guten Figur, baut Muskeln auf und Fett ab und macht schöne Haut durch bessere Durchblutung.

Insbesondere aber vermittelt Sport Stärke und Selbstbewusstsein. Keine Angst! Schritt für Schritt steigert ihr eure sportliche Leistung. Was erst mit langsamen Läufen beginnt und durch etwas Schwimmen ergänzt wird, kann schon sehr bald münden in genau die Aktivitäten, um die ihr eure Altersgenossen bisher beneidet habt. Möglichkeiten dazu habe ich nachstehend aufgelistet. Eines aber will ich hiermit versprechen: Nachdem ihr euch in den ersten zwei oder drei Wochen vielleicht überwinden musstet zu den verschiedenen Übungen, werdet ihr bald immer mehr Spaß an ihnen finden.

Ich bin sicher, ihr werdet euer ganzes Leben lang nicht mehr auf Sport verzichten wollen. So wie andere Menschen auch, die Körperertüchtigung für sich entdeckt haben und erfahren durften, wie gut sie sich damit fühlen. Übrigens ist es völlig egal, wo ihr aus der Bewegungslosigkeit aussteigt. Wichtig allein ist, dass ihr damit beginnt. Sport muss unbedingt in eure Lebensplanung gehören. Dafür will ich euch begeistern!

Herzlichst

eure Pauline

Sportliche Aktivitäten im Alltag

Sport kann man in den Tagesablauf einbauen, ohne viel Zeit dafür aufzuwenden:

- 1 Übernehmt tägliche Besorgungen, für die ihr einen Fußweg zurücklegen müsst. Versucht dabei, so rasch wie möglich zu gehen
- 2 Stärkt eure Lungen, indem ihr beim Laufen bewusst ganz langsam tief aus- und einatmet
- 3 Lauft in der Wohnung prinzipiell nur auf den Zehenspitzen
- 4 Vor dem Aufstehen im Bett „Rad fahren“. Erst einmal reichen zehn Wiederholungen, später steigern

