

Unsere Tipps für Ihre Rückkehr in eine gesunde Zukunft

Staffel 1 «Raus aus dem Lockdown»

Staffel 1, Artikel 1.2: Muskeln: Der Dynamo für das Immunsystem



Bewegung Kraftübungen in reduzierter Geschwindigkeit, Time under Tension, Workout mit Einrichtungsgegenständen

- Wenn Sie aktuell zu Hause trainieren, um Muskeln aufzubauen oder zu erhalten, dann machen Sie die Ihnen bekannten Übungen – allerdings mit einer Änderung: **Verlangsamen Sie die Ausführungsgeschwindigkeit.** Reduzieren Sie das Tempo Ihrer Übungen derart, dass Sie für die Bewegung in die eine Richtung vier Sekunden benötigen, im Umkehrpunkt zwei Sekunden verweilen und dann wiederum vier Sekunden für die Rückwärtsbewegung ansetzen.

Probieren Sie das zum Beispiel mit Liegestützen: Verlangsamen Sie die und nehmen Sie sich vier Sekunden Zeit für die Bewegung nach unten, verharren Sie mit der Brust knapp über dem Boden für zwei Sekunden und stossen Sie sich wieder während vier Sekunden zurück in die gestreckte Armhaltung nach oben. Dann verharren Sie erneut in dieser Position für zwei Sekunden - und das Spiel beginnt von Neuem.

- Neben der Verlangsamung gibt es einen weiteren Aspekt, der Ihnen hilft, Ihre Muskeln maximal zu aktivieren. Versuchen Sie, Bodyweight-Übungen so oft zu wiederholen, bis der Bewegungsumfang der Übung nicht mehr vollständig gemacht werden kann. Das heisst konkret: Bis es wirklich nicht mehr geht! Das Zauberwort lautet «time under tension» - die Belastungszeit des Muskels unter Spannung. Mit langsam ausgeführten Übungen und maximaler Ausbelastung können Sie auch mit reduziertem Gewicht eine hohe muskuläre Spannung und somit viel für Ihren Muskelaufbau erreichen.
- Potenziell alles, was Sie zuhause vorfinden, bietet sich für das Home-Workout an.

Probieren Sie die folgenden Übungen aus:

- Treppensteigen (wenn möglich 2 Treppenstufen zusammen)
- Einbeinig auf den Stuhl steigen
- Unter dem Tisch liegend sich mit den Armen zur Tischplatte hochziehen
- Rückwärts am Stuhl aufstützend und Arme beugen und strecken

Ohne Material oder Einrichtungsgegenstände aus der Wohnung:

- Rumpfbeugen etc.
- Kniebeugen beidbeinig



Ernährung Eiweiss, Omega-3 Fettsäuren, Antioxidative Lebensmittel, Flüssigkeitszufuhr

- **Ganz wichtig ist es zudem, abwechslungsreich zu essen:** Nehmen Sie ausreichend **Vitamin D** zu sich – Vitamin D finden Sie zum Beispiel in Fisch oder einer entsprechenden Supplementierung, also Nahrungsmittelergänzung. Nahrungsergänzungsmittel können nämlich helfen, insbesondere altersbedingten Nährstoffdefiziten vorzubeugen.
- Nehmen Sie reichlich **Omega-3 Fettsäuren** in Form von Wallnussöl, Rapsöl, Sojaöl oder etwa Leinöl zu sich.



-
- **Antioxidative Nahrungsmittel** wie **Brot, Nüsse, Obst, Gemüse, Traubensaft** oder etwa **Tee** können zudem vor Krankheiten schützen und verlangsamen die Hautalterung.
 - Im Kindesalter gelernt, aber oft nicht (mehr) genügend ernst genommen: **Ausreichend trinken**. Ganz wichtig, um Ihren gesamten Organismus auf Trab zu halten. Flüssigkeit können Sie neben **Wasser** selbstverständlich auch in Form von **Tee oder Suppen** zu sich nehmen.



Mentale Fitness Mentale Visualisierung

- **Unterstützen Sie ihr Muskelwachstum durch mentale Visualisierung.** Durch geistige Konzentration auf den Muskel oder eine Muskelgruppe kann der Muskel positiv stimuliert werden. **Diese mentale Visualisierung kann das Muskelwachstum unterstützen oder aber zumindest Muskulaturerhaltend wirken.** Nicht umsonst konzentrieren wir uns bei zahlreichen Meditationen so bewusst auf unsere Muskeln. Und das Schöne daran: **Die Visualisierung unterstützt nicht nur potenziell das Muskelwachstum, sondern ist zugleich herrlich entspannend.**
 - Entspannende und zugleich (mental) stärkende **Meditations-Trainings** finden Sie auf unserer Plattform **actvifitness@home**.
-