



»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich Bewegungstipp »Ich geh´ dann mal im Wald«



Fotocredit: pixabay_woman-2827317_1920

Unsere »Wochenchallenge«:

Versuchen Sie 2-3 x in der Woche zu gehen/walken/laufen.

Der Wald eignet sich in dieser Jahreszeit
bestens dafür, neue Kraft zu tanken,
kurz innezuhalten, die Untergründe zu erkunden und
die Natur zu genießen.

Wie GEHT's...?

Gehen sollte kurz gesagt einfach
gehen ☺

- ⊗ Bergauf und bergab etwas langsamer gehen und kleinere Schritte machen
- ⊗ Wanderstöcke bringen Entlastung und helfen, die Gelenke zu schonen
- ⊗ Gleichzeitig wird die Arm- und Schultermuskulatur mittrainiert



Im Wald angekommen - legen Sie zwischendurch den Rückwärtsgang ein:

Tipp:

Starten Sie beim Rückwärtsgehen im sicheren
Gelände und probieren Sie, eine kurze Strecke
zu gehen.
Um längerfristig von den positiven Wirkungen
zu profitieren, verlängern Sie die Strecke im
Laufe Ihres regelmäßigen Trainings.

Rückwärtsgehen:

- ⊗ Schärft unsere Sinne
- ⊗ Verbessert das Gleichgewicht
- ⊗ Stärkt unser Körperbewusstsein
- ⊗ Bringt Abwechslung
- ⊗ Kräftigt weniger beanspruchte Beinmuskeln
- ⊗ Aktiviert den Po
- ⊗ Reduziert untere Rückenschmerzen
- ⊗ Steigert das Energieniveau

Viele unserer »Tut gut!« Wanderwege führen durch den Wald - unter www.noetutgut.at/gemeinde/tut-gut-wanderweg/ finden Sie den nächstgelegenen Wanderweg.

