



Erlebnispunkt Alltag

Infopunkt



Entspannt im Alltag

KURZE ÜBUNG, GROSSE WIRKUNG

Die Wechselwirkung von Spannung und Entspannung der Muskelpartien sorgt für eine wohlige Wärme und ein angenehmes Schweregefühl im Körper. Mit der folgenden Blitz-Entspannung finden Sie Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Die Übung lässt sich im Liegen, Sitzen oder Stehen durchführen.

- Atmen Sie einige Male tief durch.
- Spannen Sie alle Muskeln an, die Sie bewusst beeinflussen können, und halten Sie diese Körperspannung etwa eine halbe Minute.
- Entspannen Sie dann Ihren Körper.
- Machen Sie die gleiche Übung ein weiteres Mal.
- Atmen Sie danach abschließend wieder mehrmals tief durch.

GESÜNDER DURCH AUSDAUERSPORT

Jeder Atemzug und jede Bewegung verbrauchen Energie. Sportliche Betätigung hilft nicht nur bei der Normalisierung des Körpergewichtes, sondern hat auch zahlreiche weitere gesundheitliche Effekte. Laut Deutscher Herzstiftung hilft regelmäßiger Ausdauersport zum Beispiel:

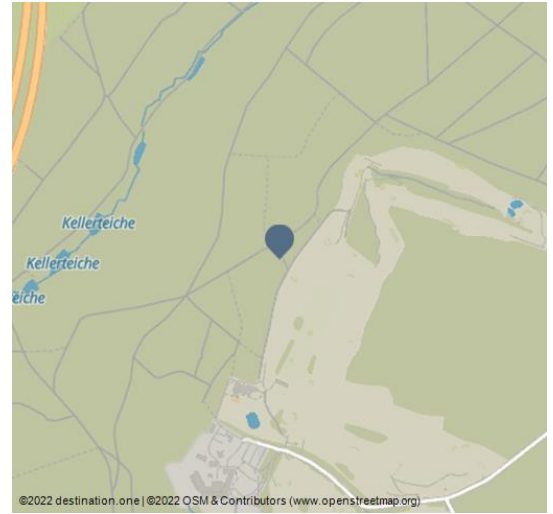
- die Blutzuckerwerte zu senken,
- den Fettstoffwechsel zu verbessern,
- den Blutdruck zu verringern,
- die Leistungsfähigkeit des Herzens zu steigern,
- den Ruhepuls herabzusetzen,
- den Appetit zu bremsen,
- das Wohlbefinden zu steigern.

www.vitalwanderwelt.de



PULS IM BLICK

Das Verhältnis von Belastungspuls zu Erholungspuls ist ein guter Indikator für die Fitness. Messen Sie direkt bei Ankunft Ihren Puls. Nach einer Pause von zwei bis drei Minuten sollte der Puls mindestens 50 Prozent niedriger liegen als der Puls direkt nach der Belastung. Je größer die Differenz, desto besser ist der Körper trainiert.

Entspannt im Alltag

Die Wechselwirkung von Spannung und Entspannung der Muskelpartien sorgt für eine wohlige Wärme und ein angenehmes Schweregefühl im Körper. Mit der folgenden Blitz-Entspannung finden Sie Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag.



Adresse:

32105 Bad Salzuflen

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Stadt Bad Salzuflen - Tourist Information

<https://www.bad-salzuflen.de>

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/2SxCd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039785

Zuletzt geändert am 28.01.2024, 09:59