

Mach mit! Bleib fit!

Walking

Gehen Sie es gemäßigt an

falls Sie noch nie **WALKING** betrieben haben, beginnen Sie mit einem 10 - minütigen Walk, 5 x pro Woche. Alles kann zu Ihrem Workout beitragen: Milch holen, Treppen steigen oder mit dem Hund spazieren gehen.

Versuchen Sie nach einiger Zeit die **DAUER**, die **HÄUFIGKEIT** und die **GESCHWINDIGKEIT** Ihrer Walks zu variieren:

Ziel: Gesundheit Gewichtsabnahme Fitness

Vorteil	Senkung des Blutdrucks; Senkung des Cholesterins; Stressreduktion; Stärkung der Knochenstruktur und des Herzens	s. Gesundheitsvorteile + Förderung der Kalorienverbrennung, als Schlüssel zur erfolgreichen Gewichtsabnahme und Gewichtskontrolle	s. Gesundheit u. Gewichtsabnahme, wie auch Herz- Kreislaufstärkung und Muskelformung
Wie lang?	30 Min. insgesamt, sogar 3 x 10 Min. helfen	45 bis 60 Min. aufbauend	20 bis 40 Min. zügiges Walking
Wie oft?	3 bis 5 mal die Woche, so oft wie möglich	Regelmäßig, bis zu 6 x pro Woche	Nehmen Sie sich 3 schnelle Walks pro Woche vor, an den anderen Tagen 30 – 60 Min. leichtes Walking
Wie schnell?	Gleichmäßige stetige Geschwindigkeit	Zügiges Tempo	Schnell genug, aber so, dass eine Konversation noch möglich ist

- **Um die Muskulatur zu erwärmen und um Verletzungen zu vermeiden starten Sie Ihr Walking Workout immer mit 5 Minuten lockerem Gehen**
- **Nach dem Warm-up folgt ein leichtes Stretching - dehnen Sie die Muskulatur nur in erwärmten Zustand**
- **Bei Übergewicht, Herzstörungen oder sonstigen gesundheitlichen Risiken konsultieren Sie bitte Ihren Arzt vor Beginn Ihres Fitnessprogramm**

Freitags 18 Uhr, Dorneystr./Stockumer Heide