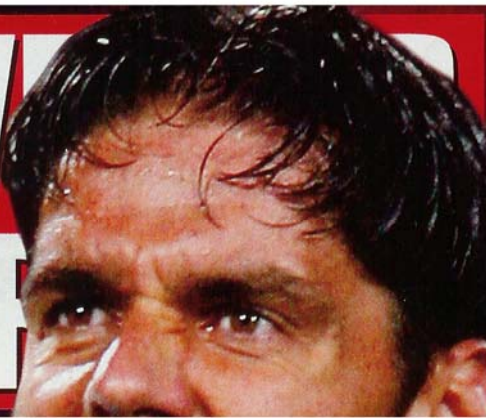


SCHWIMM ILLUSTRA



TOPFIT AUF DEM LAUFBAND Jacqueline Schneider-Walcher und Ehemann Jörg betreuen Patrick Swayze beim Training in ihrem Fitnessraum.

STARKE MUSKELN VERBRAUCHEN ENERGIE

Bewegung statt Stillstand

Wären wir immer noch Jäger und Sammler, würde das Übergewicht in unserer Gesellschaft keine Rolle spielen. «Wir haben mehr als 400 Muskeln und sind dazu gemacht, uns zu bewegen», sagt Jacqueline Schneider-Walcher, Wellbeing-Expertin, SAFS-Pilates-Trainerin, 14fache Schweizer Meisterin im Wasserspringen sowie WM- und Olympia-Finalistin. «Leider haben viele ihre Bewegung im Alltag reduziert. Studien zeigen, dass Durchschnittsmenschen in den Industrieländern täglich weniger als 700 Meter zu Fuss gehen. Mehr Bewegung ist daher eine Muss für alle, die gesund bleiben und abnehmen möchten.»

Bewegung ist für jeden etwas anderes. Die einen können locker Sport treiben. Sie joggen, machen Walking, frönen dem Team-sport oder gehen schwimmen. Andere besuchen regelmässig ein Fitnesszentrum oder intensivieren die Bewegung im Alltag. Sie laufen einen Teil des Arbeitsweges, steigen konsequent Treppen, stehen öfter bei der Arbeit, schwingen sich aufs Velo und verzichten auf kurze Autofahrten. «Es ist ganz einfach», sagt Jörg Walcher, SAFS-Personal-Trainer und Ehemann von Jacqueline Schneider: «Bewegung ist das Gegenteil von Stillstand.» Also, wer nicht stillsteht oder stillsitzt, verbraucht Energie, vernichtet Kalorien. Stark übergewichtigen Menschen

empfiehlt der ehemalige Snowboard-Profi, mit mässiger, aber regelmässiger Bewegungen zu beginnen: «Es reicht, wenn jemand täglich 30 bis 60 Minuten im Wohlfühlpuls spaziert. Optimal mit einem Masai-Barfuss-Technik-Schuh.» Die spezielle Sohlenform bewirkt im Körper automatisch einen aufrechten und eleganten Gang. Der MBT dehnt, kräftigt, durchblutet und entspannt nicht nur die Muskulatur, sondern entlastet bei jedem Schritt auch Gelenke und Rücken. «Revolutionär in diesem Bereich ist Kybun-Training in Mikrintervallen. So trainiert auch Marc Swayze», sagt Jörg Walcher. «Aber, der Erfolg stellt sich nur ein, wenn man es regelmässig macht.» Schmelzen dann die Pfunde, und kann man essen wie früher? Jacqueline Schneider: «Nur wenn man sich gesund und ausgewogen ernährt. Dazu verbessert Bewegung die Körperwahrnehmung.»

Mehr Bewegung stärkt die Muskeln, und der Grundumsatz unseres Körpers steigt mit der Zunahme an Muskelzellen. «Das bedeutet, dass man mit trainierten Muskeln selbst im Schlaf verstärkt Energie verbrennt», sagt Jörg Walcher. Schnell zeigt der Körper, dass es ihm gefällt, wenn er bewegt wird. «Es ist sehr motivierend, zu sehen, wie rasch man an Kraft gewinnt und wie sich das Herz-Kreislauf-System dank Bewegung steigern kann.»