



playfit® im Norden

Bewegungsabstinenz – was tun?

Bewegung und sportliche Aktivitäten bewirken viel für die seelische und körperliche Gesundheit. Durch regelmäßiges Fördern von Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit können physische Gesundheitsressourcen gestärkt werden und kognitive Fähigkeiten besser ausgebildet werden.

Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen, Demenz – fast 500 Millionen Menschen weltweit dürften in den Jahren 2020 bis 2030 diese und andere Krankheiten bekommen, berichtet die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrem „Global Status Report on Physical Activity 2022“.

Und zwar vor allem aus einem Grund: Weil sie sich nicht genug bewegen.

Quelle: ARD Tagesschau 19.10.2022 · Kathrin Hondl · ARD-Studio Genf

Es gibt zahlreiche, für den Nutzer kostenlose Ansätze, zur Lösung dieser Probleme. Bewegung im Freien steigert das persönliche Wohlbefinden nicht zuletzt auch durch die intensive Wahrnehmung der Natur und das bewusste Ein- und Ausatmen der frischen Luft.

Man muss nicht gleich jeden Baum umarmen, aber der Aufenthalt im Grünen, im Wald oder am Strand kann Glückgefühle auslösen, Gedanken befreien.

„Sport kräftigt die Muskulatur, verbessert die Stimmung und stärkt das Immunsystem. So profitieren nicht nur Freizeitsportler von regelmäßiger Bewegung, sondern auch chronisch kranke Menschen stärken ihren Körper mit sanften Sporteinheiten“ (Quelle: Inga-Kathrin Schelzig, Redaktionsleiterin Gesund im Norden Ausgabe 52, Herbst 2022).

Zu den persönlichen Vorteilen für den Einzelnen kommen gesellschaftliche, umweltrelevante und wirtschaftliche Benefits hinzu: Spazierengehen und Radfahren tragen zur Reduzierung von Umweltbelastungen bei (Abgase, Lärm!) und fördern die Interkommunikation der Menschen und deren Teilhabe an der Gesellschaft.

Das Outdoor-Fitnessgerätesystem von playfit® motiviert zusätzlich zu einem Training im Freien, das Geschicklichkeit und Balance, Beweglichkeit und Mobilisierung mit Ausdauer und Kraft umfasst. So lassen sich neben Geübten und Könnern auch Wiedereinsteiger*innen und Bewegungsabstinente für eine regelmäßige Teilhabe begeistern – Inklusion inklusiv!

Kontakt

playfit® GmbH
 Brauerknechtgraben 53 · 20459 Hamburg
 Telefon 040 375 035 19 · www.playfit.de

Text + Fotos: playfit® GmbH