

PRESSETEXT

Pilates-Biking : Kraft aus der Mitte

Seit im Gesundheitsbereich der Begriff PRÄVENTION, die Vermeidung von Krankheit durch schlauerer Handeln, verstärkt in den Blickpunkt gerückt ist, konnte der Interessierte bereits eine Menge über seinen eigenen Körper erfahren.

Heute ist allgemein bekannt, dass ein ordentliches Maß an Bewegung, begleitet von gesunder Ernährung, Entspannung, eine ausgewogene psychische Situation, etc., der Gesunderhaltung äußerst dienlich sein können. Wer davon noch nie etwas gehört hat, lebt wohl hinterm Mond.

Es stellt sich nun die Frage: Weshalb wird dieses Wissen von den Menschen nicht umso fleißiger angewandt? Sind die obigen Empfehlungen vielleicht nicht für jedermann gleichermaßen gültig? Kann sich z. B. eine mangelhaft ausgeführte Bewegung nachteilig auswirken? Die überschaubare Anzahl derer, die regelmäßig Sport treiben und wirklich fit sind, spricht wohl dafür.

Zusammenfassend sei gesagt, dass sich die bisher gängigen Informationen zum Thema Bewegung und Gesundheit primär auf QUANTITÄTEN (Mengen) bezogen haben: 5 Stück Obst und Gemüse pro Tag als Richtwert für gesunde Ernährung, 3 - 5 Einheiten Sport pro Woche als ärztliche Trainingsempfehlung, usw.. Schön und gut, aber anscheinend nicht gut genug. In Zukunft wird sich die Gesundheitsbewegung insbesondere der QUALITÄT einer Maßnahme zuwenden. Das soeben erschienene Buch „Kosmotorik addendum“ (ISBN 978-3-200-01816-7) skizziert hier, in welche Richtung die Reise gehen könnte. Es geht um die umfassende „Ordnung der Bewegung“ – KOSMOTORIK.

Das Radfest in Graz bietet dem interessierten Radsportler nun unter dem Motto „**Pilates-Biking : Kraft aus der Mitte**“ Gelegenheit, sich mit dem akad. Psychosozialen Gesundheitstrainer, Athleten und Autor Stefan Böck über die Ordnung der Bewegung am Bike auszutauschen. Nutzen Sie diese Chance zur Besprechung Ihrer Schwachstellen beim Radfahren. Das Radfest in Graz erwartet Sie.



Foto: Pilates-Biking Prinzip
© QuiT Vitalconsulting