

NEU
im Programm!

Gesundheitspark Trier

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.



Slow Jogging - Laufen mit einem Lächeln

Eine NEUE LAUFBEWEGUNG erobert den deutschsprachigen Raum. Sie hat ihren Ursprung in Japan und heißt: Slow Jogging. Es ist die wohl leichteste, effektivste und gesündeste Art des Laufens für Jedermann - auch "orthopädisches Laufen" genannt.

Viele Menschen haben wenig Lust oder sie scheuen sich, zu laufen. Sie halten sich für unспортlich, zu schwer, zu alt - oder es macht ihnen schlichtweg keinen Spaß, weil sie bereits schlechte Erfahrungen damit verbinden oder sich nicht vorstellen können, dass mehr als ein paar Minuten Laufen Freude machen könnte. All diese Argumente versagen beim Slow Jogging, denn:

- ☺ Es wird als genauso mühelos wie Gehen empfunden, weil deutlich unterhalb der Anstrengungsschwelle gelaufen wird.
- ☺ Man braucht keine besondere Fitness, um damit anzufangen. Wer gehen kann, kann auch im gleichen Tempo genau so lange laufen.
- ☺ Kurze, flache und häufige Schritte erlauben es selbst schweren, älteren und selbst an Gelenken, Bändern und Sehnen vorgeschädigten Menschen (wieder) zu laufen.

Slow Jogging ist höchst effizient für Ihre Gesundheit:

- ☺ Man verbraucht auf gleicher Distanz und gleichem Tempo doppelt so viele Kalorien wie beim schnellen Gehen (Walking).
- ☺ Der Blutdruck sinkt, die Cholesterinwerte verbessern sich.
- ☺ Die Gehirnleistung wird gesteigert (in einer entsprechenden Studie nach nur 3 Monaten um 40%!).
- ☺ Slow Jogger haben unter Läufern die längste Lebenserwartung im Vergleich unterschiedlicher Laufgeschwindigkeiten.
- ☺ Slow Jogging aktiviert in erstaunlichem Ausmaß das körpereigene Cannabinoidsystem. Man fühlt sich durch die Ausschüttung dieser Runner's High Glücksmoleküle vor allem beim langsamen Laufen angenehm zufrieden und entspannt.

Erlernen Sie diese wunderbare Lauftechnik spielend leicht, und profitieren Sie dauerhaft von jeder Menge positiver Effekte für Ihre Gesundheit.

...Niko Niko - immer mit einem Lächeln