

DIE IN-FITNESS-TIPPS FÜR ZU HAUSE

Ob «EA Sports Active», «Wii Fit» oder ganz ohne Spielkonsole: Tatsache ist, dass Bewegung fit und glücklich macht. Deshalb hier 7 Fitnesstipps für zu Hause – und ganz ohne Hilfsmittel:

1. REGELMÄSSIGES AUSDAUER-TRAINING

Ein moderates Ausdauer-Training stärkt Immunsystem und Stoffwechsel: Walking, Nordic Walking, schnelle Spaziergänge, Jogging oder Velofahren. Ideale Dosis: dreimal pro Woche mindestens 20 Minuten.

2. GESUNDE ERNÄHRUNG

Leicht, fettarm und reich an Nahrungsfasern sollte sie sein. Viel Obst und Gemüse (am besten fünf Portionen pro Tag).

3. VIEL TRINKEN

Wer viel trinkt, unterstützt die Immun- und Stoffwechselprozesse im Körper. Ideal ist Wasser – zur Abwechslung kann man auch Fruchtsäfte im Verhältnis 1:3 mit Wasser verdünnen.

4. ENTSCHEUNIGUNG

Stress ist schädlich. Ein bewusstes Stress- und Zeitmanagement hilft, neue Energie zu tanken. Genügend Erholungsphasen im Alltag einplanen. Bewusste Entschleunigung: Erledigungen zu Fuss machen – dabei betont langsam gehen. In Ruhe lesen, Musik hören, genussvoll kochen.

5. WECHSELDUSCHEN

Warm-kalt-warm-kalt-Duschen: So regeneriert der Körper schneller und das Immunsystem wird gestärkt. Jeden Tag etwas mehr kälteres Wasser – und man fühlt sich fit und vital.

6. MEHR SCHLAF

Mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen und viel schlafen. Der Körper erholt sich am besten im Schlaf.

7. VIEL LACHEN

Gute Laune verleiht Energie und macht fit. Herzhaft lachen und spielen, Witze machen – das steigert Lebensqualität und Abwehrkräfte.



in-online.ch

Digitale Fitness im Wohnzimmer

Videospiele motivieren zu mehr Bewegung



+ «ACTIVE GAMING» FÜR MEHR FITNESS

Fitness per Videospiel? Die neue Generation der Spielkonsolen macht's möglich. Games, die eine körperliche Betätigung erfordern, werden immer beliebter. Die Spielkonsole «Wii Fitness» hat einen richtigen Boom ausgelöst. «Active Gaming» heisst der neue Trend.

Computer- und Videospiele haben vielerorts ein schlechtes Image: Das Vorurteil vom verwahrlosten und übergewichtigen Gamer, der jede freie Minute vor dem Bildschirm verbringt, ist weit verbreitet. Aber Videospiele können auch Positives bewirken: Lerninhalte vermitteln, die Gehirnleistung und sogar die körperliche Fitness verbessern.

«Active Gaming» heisst dieser Trend in der Videospielebranche. Dank innovativen Bedienkonzepten nähert sich das Spiel immer mehr den realen Bewegungen und Sportarten an. Viele Arten von Zusatzgeräten sorgen für einen weltweiten Fitness-Boom in Wohnzimmern. Mit schweisstreibenden Konsolen wie «Wii Fitness», «EA Sports Active» und «Dance Dance Revolution» wurden in den letzten 18 Monaten weltweit über 2,5 Milliarden Franken umgesetzt. Vorreiter des Booms war Nintendo mit der Konsole «Wii», die inzwischen auch zum Trainings- und Fitnessgerät geworden ist.

+ DIE KONSOLE ALS PERSONAL TRAINER

Der Vorteil von interaktiver Fitness liegt auf der Hand. Spiele motivieren, weil sie Spass machen und gleichzeitig die Trainingserfolge dokumentieren. Das Konzept von «Wii Fitness» ist einfach und ähnelt den Tanzmattenspielen auf der «Playstation 2» von Sony. Statt einer Matte kommt das kabellose Balance Pad zum Einsatz. Dieses dient als Eingabegerät und als Waage, um beispielsweise den Body Mass Index zu berechnen. Abhängig vom Gewicht und der eingegeben Körpergrösse wird das Computer-Bild der Gamer (der «Mii») angepasst. Die Fortschritte des Fitnessprogramms werden gespeichert und in Kurvenfunktionen dargestellt. Die Spielkonsole wird so zum persönlichen Fitnesstrainer.

+ PILATES, YOGA UND SKATEBOARD

Ob Tanzen oder Kraftsport, das Angebot von «Wii Fitness» und «Wii Fitness Plus» ist vielfältig. Der Spieler steht dabei immer auf dem Balance Pad, das die Bewegungen durch Gewichtsverlagerung erkennt. Fitnessbegeisterte können heute sogar Pilates- oder Yogaübungen an der Konsole machen. Auch die Geschicklichkeit lässt sich trainieren – zum Beispiel mit dem Skateboard-Controller, der die Körperbewegungen mittels Infrarot- und Lagesensoren direkt auf den Bildschirm bringt. Viel Körpereinsatz ist auch bei Musikspielen gefragt, wo der herkömmliche Controller durch Gitarren, Schlagzeug, Mikrophon oder Plattenspieler abgelöst wird.

In der Zukunft sollen die Spiele noch realistischer werden: Sonys kameragestützte «Augmented Reality»-Technologie verspricht eine Verschmelzung von realer und virtueller Umgebung auf dem Bildschirm. Und das «Project Natal» von Microsoft stellt ein Gaming-Erlebnis in Aussicht, das einzig über Gesten- und Stimmerkennung gesteuert wird. Wem auch das noch zu virtuell und unreal ist, dem bleibt immer noch eine attraktive Alternative: real Sport zu treiben nämlich.

+ MEHR INFOS AUF

www.in-online.ch

