

 Das moderne Leben nimmt dem Menschen fast alle körperlichen Belastungen und Anstrengungen ab.

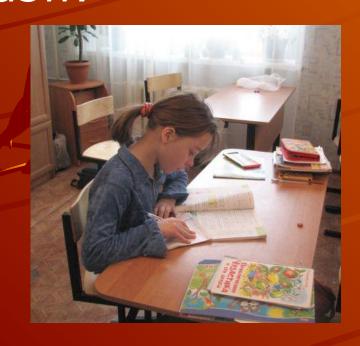


 Wir sitzen im Auto, im Bus, in der Bahn beim Fahren zur Schule oder zur Arbeitsstelle





• Wir benutzen den Fahren und die Rolltreppe, sitzen oder stehen während des Unterrichts oder bei der Arbeit am Schreibtisch, Schalter, Monitor, Fleißband, Verkaufstisch usw.





• In der Freizeit sitzen wir immer länger vor dem Fernsehen oder Computer. Wir bewegen uns zu wenig





Die Bewegung ist aber für ein gesundes Leben sehr wichtig





 Sie gibt uns die Möglichkeit, biologisch jünger zu bleiben. Das deutsche Sprichwort Rast` ich, so rost`ich wird wörtlich so übersetzt: Якщо я відпочиваю, я *іржавію*. Und das ist richtig



Regelmäßiger Sport hält uns fit und unterstützt unser Wohlbefinden. Durch Sport kann man auch gut abnehmen







• Wenn der Mensch regelmäßig Sport treibt, hat er eine gute Kondition.





• Unter Kondition versteht man: Koordination, Gelenkigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, die besonders wichtig für die Erhaltung der Gesundheit sind.



Sport ist ein idealer Ausgleich für unseren stressigen Alltag





Hausaufgabe

Seite 107 Ubung 4b



