

Bewegungsaktion „5 macht fit!“ Olympiasiegerin Heide Rosendahl zeigt neue Übungen

(Frankfurt, 26.08.2009) Die einstige Olympiasiegerin Heide Rosendahl startet, fast 40 Jahre nach ihren überragenden Erfolgen, erneut durch: Sie unterstützt „5 macht fit!“, die bundesweite Bewegungsinitiative der DEUTSCHEN BKK. Die Aktion motiviert Menschen, sich mindestens fünf Minuten täglich zu bewegen - egal ob zu Hause, im Büro oder im Auto.



Der Mensch ist, rein anatomisch gesehen, für Bewegung geschaffen. Trotzdem findet er gern Ausreden, keinen Sport zu treiben. Doch gerade im Alter tut mehr Bewegung gut. Die unterschiedlichen 5-Minuten-Übungen wurden von Sportwissenschaftlern entwickelt. Es wird demonstriert, wie einfach es ist, sich mindestens fünf Minuten am Tag bewusst zu bewegen.

Dass auch die ältere Generation „5 macht fit!“ problemlos umsetzen kann, beweist Heide Rosendahl. „Natürlich habe ich auch nach meinem Karriere-Ende 1973 nicht aufgehört, Sport zu treiben. Neben dem Wettkampfgedanken sollte Sport vor allem Spaß machen – da ist ‚5 macht fit!‘ für jeden Tag genau das Richtige“, so die ehemalige Weltrekordhalterin in Weitsprung, Fünfkampf und der 4x100m-Staffel.

Alle Übungen werden als Fotostrecken auf der Website www.5machtfit.de präsentiert. Eine animierte Figur führt, begleitet von einer Sprecherstimme, durch die Übungen. Zudem sind die Übungen einfach und mit wenig Aufwand durchführbar. Mit ihnen lässt sich auch die Pause am Arbeitsplatz sinnvoll nutzen.