

Japanisches Spazierengehen

3 Minuten zügig, 3 Minuten locker.



Zügig ausschreiten, Tempo raus, und das Ganze 5-mal. Mehr steckt nicht dahinter.

Deine Runde von heute

■ zügig ■ locker



Wechsle 5-mal zwischen 3 Minuten zügigem und 3 Minuten lockerem Gehen.



Zügig = Reden geht gerade noch, in kurzen Sätzen.

Warm werden ja, Schnaufen nein.

50

zügige Minuten pro Woche reichen

darüber flacht der Gewinn ab (Studie mit 679 Teilnehmern)



+13 bis 17%

stärkere Beine



+8 bis 9%

bessere Kondition



stabiler

Blutzucker



Dein Puls: 220 – dein Alter = dein Maximum.

Zügig ≈ 70% davon, locker 40 bis 50%. Mit 55: zügig um die 115.



Tipp für den Anfang: starte mit 2 zügigen Blöcken pro Runde.

Und steigere dich über ein paar Wochen auf alle 5.



So misst du deinen Puls

Zügig ist ungefähr 70% deines Maximalpulses, locker 40 bis 50%. Dein Maximum schätzt du mit 220 minus dein Alter. Messen geht auf 3 Arten:

Mit Uhr oder Brustgurt

Eine Sportuhr oder Smartwatch misst durchgehend. Schau mitten in einem zügigen Block kurz aufs Handgelenk und passe dein Tempo an.

Ohne Messgerät: Puls zählen

Lege Zeige- und Mittelfinger auf die Innenseite deines Handgelenks oder an den Hals. Zähle 15 Sekunden lang die Schläge, direkt nach einem zügigen Block, und nimm das mal 4. Das ist dein Puls pro Minute.

Der Sprechtest

Keine Lust auf Zahlen? Zügig ist das Tempo, bei dem Reden gerade noch geht, in kurzen Sätzen. Läuft das Plaudern mühelos, darf noch etwas Tempo dazu.

So funktioniert die Musik

Die Musik zum Spaziergehen dauert genau 30 Minuten und wechselt von selbst: Zieht der Rhythmus an, schreitest du aus; wird es still und verträumt, nimmst du Tempo raus. Du musst nicht auf die Uhr schauen.

www.your-good-life.de/musik-zum-spaziergehen

Dein Bereich nach Alter

Alter	Maximum	zügig (65–75%)	locker (40–50%)
45	175	114–131	70–88
50	170	110–128	68–85
55	165	107–124	66–82
60	160	104–120	64–80
65	155	101–116	62–78
70	150	98–112	60–75
75	145	94–109	58–72

Die ganze Geschichte mit den Studien: www.your-good-life.de/blog/japanisches-gehen