Bewegung

Freizeitsport, Fitnesstraining, Entspannung

Dr. Wolfgang Ritzdorf

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Auf Bewegung programmiert

Bewegung hat von Beginn der Menschheit an das Überleben gesichert. Man bewegte sich, um Nahrung zu bekommen oder seine „Sippe“ zu verteidigen. Eine gute Fitness und ein moderates Polster für vielleicht schlechtere Zeiten waren somit Grundvoraussetzung für den Erhalt der eigenen Art und wurden deshalb auch in unserem genetischen Grundgerüst festgelegt. Der heutige Lebensstil sieht jedoch ganz anders aus. Bewegung kann weitestgehend vermieden werden und Essen gibt es mehr als genug. Die Folge sind eine Zunahme an Gewicht und eine Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Das hat langfristig fatale Folgen. „Wer rastet, der rostet“ trifft nämlich auch auf den menschlichen Organismus zu. Organe, die nicht genutzt werden, verkümmern. In Bezug auf die Bewegung heißt dies: weniger Muskelmasse, Abnahme der Knochendichte, ungünstige Einflüsse auf das Herz-Kreislauf-System, Gehirn etc. Denn wir wissen heutzutage aus vielen Studien, dass Bewegung vor Herzinfarkten, Schlaganfällen, Tumorerkrankungen, Osteoporose, Rückenbeschwerden, aber zum Beispiel auch vor Depression und Alzheimer schützt. Auch die typischen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) werden durch regelmäßige körperliche Aktivität vermieden beziehungsweise günstig beeinflusst.

Zusammengefasst – Sport/körperliche Aktivität ist das einzig wirkliche Anti-Aging-Medikament, das den Nachweis über den Nutzen erbracht hat. Umso wichtiger ist es, diese Medizin auch Tag für Tag „einzunehmen“. Als einfacher Einstieg hat sich die Nutzung der Alltagsaktivitäten bewährt. So reduzieren zum Beispiel drei mal zehn Minuten täglich Gehen das Risiko für einen Herzinfarkt oder eine Krebserkrankung um etwa 30 Prozent.

Und zwar in jedem Alter! Nutzen Sie also alle Treppen, Gehwege oder vielleicht auch Schrittzähler. Das Ziel sollten hier 10.000 Schritte am Tag sein.

Langfristig ist es sinnvoll, auch die körperliche Leistungsfähigkeit/Fitness in den Blick zu nehmen. Studien haben gezeigt, dass dies auch wichtiger ist als beispielsweise Abnehmen. Denn jemand, der fit ist, hat unabhängig vom Körpergewicht einen gesundheitlichen Vorsprung gegenüber dem Unfitten. Wichtig ist aber der Faktor Spaß – nur was Sie gerne machen, werden Sie auch langfristig machen. Tanzen Sie, laufen Sie, machen Sie Krafttraining – probieren Sie es einfach aus. Und fühlen Sie, wie gut es Ihnen tun wird, den Kreislauf in Schwung gebracht zu haben!

In dieser Broschüre finden Sie viele Tricks und Tipps, die Ihnen den Einstieg erleichtern und mit denen Sie sogar Ihr kleines Fitnessstudio zu Hause einrichten können. Und Interessierte können auch nachlesen, warum und wie Bewegung genau wirkt.

Nutzen Sie also die Vielfalt der Ausdauer-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsprogramme. Zu jedem Programm werden zahlreiche Übungen illustriert, die Sie zu Hause ausprobieren und nachmachen können. Weitere Informationen gibt es zu den Themen Bewegung im Alltag, Gewandtheit, Sportspiele und Entspannung.

Somit bleibt mir nur noch, Ihnen viel Spaß beim Lesen und vor allem beim Machen zu wünschen. Bleiben Sie fit.

Prof. Dr. med. Christine Graf

Bewegung – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg, Internet: www.tk.de
Bereich Markt und Marketing, Fachbereich Werbung, Produktion und Redaktion: Roderich Vollmer-Rupprecht (verantwortlich). Text: Dr. Wolfgang Ritzdorf. Fachliche Beratung: Prof. Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf, Leitung Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln, Vorsitzende des Sportärztebundes Nordrhein und Vizepräsidentin Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Redaktion: Britta Surholt-Rauer, Peter Teschke. Gestaltung: KloseDetering Werbeagentur GmbH. Illustrationen: Design Concept, Hamburg. Produktion: Yvette Lankau. Fotos: Photodisc, Getty, Corbis. Litho: Hirte GmbH & Co. KG, Hamburg. Druck: Westermann Druck GmbH, Braunschweig.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.
24. Auflage 2013, ISSN 0723-1717.

Inhalt

Start in ein bewegtes Leben

Fragebogen: Wie stehen Sie zum Sport? 6
So werten Sie den Fragebogen aus 7
Das kleine Wissensquiz 10
Bewegung – was passiert da eigentlich? 12
Testen Sie Ihre Fitness 14

Bewegung im Alltag

Heute schon sportlich gewesen? 17
So planen Sie mehr Bewegung 19

Mehr Ausdauer

Das Herz stärken 21
Darauf sollten Sie achten 22
Welche Bewegungen sind geeignet? 23
Walking und Trainingsprogramm 23
Jogging und Trainingsprogramm 26
Schwimmen und Trainingsprogramm 30
Radfahren und Trainingsprogramm 33
Inlineskating und Trainingsprogramm 35

Mehr Kraft

Jetzt aber ran 39
Haltung annehmen 40
Wo soll ich trainieren? 43
Ihr Programm für zu Hause 44
25 Übungen für Ihr persönliches Programm 45

Mehr Beweglichkeit

Ihr Programm für zu Hause 50
Tipps für Könner 51

Mehr Gewandtheit

Brauche ich das wirklich? 53
Ihr Programm für zu Hause 54
Ein Reaktionsprogramm 55

Die Sportspiele

Ab auf's Spielfeld? 57
Darauf kommt es an 58
Welches Sportspiel könnte mir gefallen? 59

Das Trainingstagebuch

Welche Werte werden eingetragen? 61
So nutzen Sie das Tagebuch 62
Mein Trainingstagebuch 63

Bewegung und Entspannung

Ein paar grundsätzliche Regeln 65

Start in ein bewegtes Leben

Zu wenig Bewegung macht krank, weil so der gesamte Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät. Lassen Sie sich motivieren, künftig ein wenig mehr für „gesunden Ausgleich“ zu sorgen.

Ein kräftiges Herz, das täglich etwa 80.000 Mal schlägt und dabei pro Minute vier bis fünf Liter Blut in den Kreislauf pumpt, ein Lungensystem, das mit seinen weitverzweigten Verästelungen der Größe eines Fußballfeldes entspricht. Über 600 Muskeln, die unser Skelettsystem zusammenhalten und eine ungeheure Zahl von Bewegungen ermöglichen – all das zeigt, dass wir beste Voraussetzungen für Bewegung mitbringen.

Aber wer bewegt sich schon ausreichend? Die Bedingungen, unter denen wir leben und arbeiten, erfordern das ganz einfach nicht mehr. Bewegung ist heute Teil unseres Freizeitverhaltens geworden. Und es gibt ganz verschiedene Gründe, aus denen sich viele Menschen bewegen. Es gibt keine „guten" oder „schlechten" Gründe, nur die Wünsche und Bedürfnisse sind unterschiedlich. Testen Sie doch einmal, welche Beweggründe bei Ihnen vorliegen. Das hilft Ihnen, eine Sportart oder Aktivität zu finden, die Ihren Vorstellungen nahekommt. Kreuzen Sie dazu bei den folgenden Aussagen auf Seite 6 jeweils an, welche Einschätzung für Sie zutrifft. Und denken Sie noch mal daran: Es gibt kein „richtig" oder „falsch", kein „besser" oder „schlechter".

Jetzt oder nie

Sie wollten „immer schon mal" etwas für sich tun und mit Sport anfangen? Aber aus den unterschiedlichsten Gründen ist es doch nicht dazu gekommen? Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt. Unsere Empfehlung: Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, für den Anfang tut es auch moderates Training.

Gegen sein Wohlgefühl anzutrainieren, hat in keinem Fall Sinn. Sonst reagiert der Körper empfindlich und schüttet vermehrt Stresshormone aus. Obwohl doch eigentlich Glückshormone (Endorphine) den Sportler „durchfluten" sollen. Überprüfen Sie doch einmal, wie gut Sie über die Effekte von Bewegung Bescheid wissen. Da gibt es nämlich eine ganze Menge Vorurteile und Falsch-Behauptungen.

GUT ZU WISSEN!

Nicht übertreiben |
Wer sportlich über die Stränge schlägt und gegen sein Wohlgefühl antrainiert, setzt seinen Körper unter Stress. Das heißt: Er reagiert mit der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol auf allzu große Beanspruchung. So wird der positive Effekt des Sports – Hebung der Stimmung und Kräftigung der Immunabwehr – ganz und gar zunichtegemacht.

Wie stehen Sie zum Sport?

		Trifft völlig zu	Trifft eher zu	Unentschieden	Trifft eher nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu
1.	Ich treibe Sport, weil ich mich fit halten will.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Für mich ist Sport an erster Stelle eine Herausforderung.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Am liebsten sind mir Sportarten, bei denen ich keinen Partner oder Gegner benötige.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Sport ist für mich die beste Möglichkeit, mich zu entspannen.	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Ein geselliges Beisammensein nach dem Sport versuche ich zu vermeiden.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Gesund bleiben ist für mich ein wichtiges Argument zum Sporttreiben.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Regelmäßige sportliche Aktivität hilft mir, mich insgesamt wohler und ausgeglichener zu fühlen.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Wenn es eine Alternative gäbe, um fit zu bleiben, so würde ich auf Sport verzichten.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Sport ohne Wettkampf finde ich eher langweilig.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Frustrationen und Ärgernisse habe ich genug, die brauche ich nicht auch noch beim Sport.	☐	☐	☐	☐	☐
11.	„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper" – das ist mein Antrieb für sportliche Aktivitäten.	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Das Gefühl, an meine Grenzen zu gehen, gehört für mich zum Sport.	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Zur Entspannung kann ich mir weit bessere Aktivitäten vorstellen als Sport.	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Hauptsache, eine Sportart macht mir Spaß, dann ist mir der gesundheitliche Wert nicht so wichtig.	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Wenn ich gereizt und angespannt bin, hilft mir am meisten, wenn ich mich bewege.	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Beim Sport ist/wäre mir wichtig, dass es sich in irgendeiner Form um ein Spiel handelt.	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Um gesund und fit zu bleiben, brauche ich keinen Sport.	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Sport bedeutet für mich auch, andere Menschen zu treffen.	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Es ist ein befriedigendes Gefühl, wenn ich mich beim Sport so richtig verausgabe.	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Beim Sport ist es für mich eine besondere Herausforderung, immer noch etwas Neues zu lernen.	☐	☐	☐	☐	☐

So werten Sie den Fragebogen aus

Die Tabelle auf der nächsten Seite ordnet die Fragen nach Gruppen. Schauen Sie sich Ihre jeweiligen Antworten an und notieren Sie Ihre Punktzahl. Summieren Sie dann die Punkte pro Gruppe auf. Der Punktwert pro Gruppe kann zwischen 0 und 100 liegen. Je höher der Wert ist, desto wichtiger ist für Sie das entsprechende Motiv.

Gruppe 1: Gesundheit/Fitness
Gesundheit und Fitness sind für Sie wichtige Motive zum Sporttreiben. Und damit liegen Sie völlig richtig. Ein bekannter Sportmediziner hat es einmal so formuliert: „Sport ist die einzige Möglichkeit, 20 Jahre lang 40 zu bleiben."

Der Hintergrund ist einfach: Sitzen Sie täglich im Büro, am Schreibtisch, in Konferenzen und Meetings, so verlieren Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur nach und nach ihre Leistungsfähigkeit. Sie leisten nämlich gerade so viel, wie von ihnen verlangt wird. Je weniger das ist, desto mehr bildet sich ihre Funktionstüchtigkeit zurück. „Die Funktion erhält die Struktur" nennen das die Mediziner. Der Volksmund sagt: „Sich regen bringt Segen." Beides meint das Gleiche: Werden biologische Strukturen nicht genügend beansprucht, so bildet sich ihr Leistungsvermögen zurück. Dieser Verlust an Leistungsfähigkeit beginnt ab Mitte 20. Die ein oder andere Folge werden Sie möglicherweise kennen: Man kommt sehr schnell außer Atem. Es zwickt mal hier, mal dort. Der Rücken tut weh, und die Figur ist auch nicht mehr so, wie sie einmal war. Regelmäßige Bewegung bietet hier gute Möglichkeiten, etwas gegen diesen Verlust an Leistungsfähigkeit zu tun.

Gruppe 2: Spaß/Geselligkeit
Spaß und Geselligkeit – das ist Ihr wichtigstes Motiv zum Sporttreiben. Denn der Arbeitsalltag ist schon ernst genug. Sich mit Freunden verabreden, neue Menschen mit ähnlichen Interessen treffen, neue Kontakte knüpfen. Bewegung und Sport bieten viele Möglichkeiten. Und es gibt ein weiteres gutes Argument: Mit Spaß an der Sache haben Sie beste Voraussetzungen, dass Ihnen Bewegung noch lange erhalten bleibt. Denn wer sich nur unwillig zum Sport aufrafft, der hat wenig Chancen, länger dabeizubleiben.

Auswertung des Fragebogens

Frage Nummer	Gruppe	Trifft völlig zu	Trifft eher zu	Unentschieden	Trifft eher nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu
1	1	20	15	10	5	0
6	1	20	15	10	5	0
8	1	0	5	10	15	20
11	1	20	15	10	5	0
17	1	0	5	10	15	20
				Summe Gruppe 1	_____	
3	2	0	5	10	15	20
5	2	0	5	10	15	20
14	2	20	15	10	5	0
16	2	20	15	10	5	0
18	2	20	15	10	5	0
				Summe Gruppe 2	_____	
2	3	20	15	10	5	0
9	3	20	15	10	5	0
12	3	20	15	10	5	0
19	3	20	15	10	5	0
20	3	20	15	10	5	0
				Summe Gruppe 3	_____	
4	4	20	15	10	5	0
7	4	20	15	10	5	0
10	4	20	15	10	5	0
13	4	0	5	10	15	20
15	4	20	15	10	5	0
				Summe Gruppe 4	_____	

Gruppe 3: Leistung/Wettkampf
Sport ist für Sie Wettkampf und Leistung – diesen deutlichen Schwerpunkt zeigen zumindest Ihre Antworten. Dagegen ist auch nichts einzuwenden. Sich messen mit anderen und mit sich selbst, neue Herausforderungen suchen, neue Dinge lernen – auch das bietet Bewegung. Aber denken Sie daran: Auch Leistungssportler sind nicht jeden Tag in Topform. Was zählt, ist das gute Gefühl, und das kann nicht täglich eine neue Bestleistung bedeuten. Ansonsten ist der Frust fest einprogrammiert.

Gruppe 4: Entspannung/Wohlbefinden
Entspannung und Wohlbefinden sind Ihre persönlichen Hauptmotive zum Sporttreiben. Ob als Ausgleich zum Arbeitsleben oder als bewusstes Freizeitziel – es gibt viele gute Argumente für diese Einstellung. Denn Leib und Seele hängen eng miteinander zusammen. Geht es dem Körper gut, so ist auch die Stimmung entsprechend. Das wussten schon die alten Römer („mens sana in corpore sano") und das hat sich auch heute nicht geändert.

Es ist unwahrscheinlich, dass Sie nur in einem Bereich Punkte erzielt haben. Aber möglicherweise ergibt sich ein Profil, das Ihre persönlichen Schwerpunkte deutlich werden lässt und Ihnen die Wahl einer geeigneten Sportart erleichtert. Vielleicht sind es aber ganz andere Dinge, die Sie zu Bewegung animieren. Sport hat viele Facetten. Das Angebot an Vereinen, Klubs, Studios und Freizeiteinrichtungen ist so vielfältig, dass Sie sicherlich etwas Geeignetes finden werden.

Legen Sie los

Haben Sie mit dem Fragebogen herausgefunden, dass Ihnen Spaß und Geselligkeit besonders wichtig sind, könnten Sie vielleicht gemeinsam mit einer Freundin/einem Freund in ein bewegtes Leben starten. Sprechen Sie mit anderen darüber, dass Sie in einem Sportverein Volleyball spielen oder in einer Gruppe Ausflüge mit dem Rad machen möchten. Bestimmt schließt sich jemand an. Und schon haben Sie einen guten Grund mehr, auch wirklich regelmäßig zum Training zu gehen.

Mit Hilfe unserer Broschüre können Sie Ihre Fitness aber auch zu Hause „auf Vordermann" bringen. Schon nach wenigen Trainingseinheiten werden Sie spüren, dass die Beweglichkeit besser wird und Muskelgruppen angesprochen werden, die zuvor gar nicht (mehr) zum Einsatz kamen.

Probieren Sie in Ruhe aus, was Ihnen dauerhaft Spaß machen könnte. Ob Sie mehr Kraft, Ausdauer oder Geschicklichkeit erlangen wollen, bleibt dabei ganz allein Ihnen überlassen.

Das kleine Wissensquiz

Lesen Sie sich die Aussagen durch und entscheiden Sie, ob diese richtig oder falsch sind. Decken Sie die Antworten mit einem Stück Papier ab.

1. Nur wenn ich mich beim Sport richtig verausgabe, hat das einen gesundheitlichen Wert.

Falsch | Zwar gehört ein wenig Anstrengung schon dazu, weniger ist aber häufig mehr. Denn wenn Sie sich zu sehr verausgaben, schadet Ihnen das eher, als dass es nützt. Versuchen Sie, die Anstrengung so zu dosieren, dass Sie sich notfalls dabei unterhalten könnten.

2. Es gibt nur wenige Sportaktivitäten, die gesundheitlich sinnvoll sind, und diese sind eher langweilig.

Falsch | Wer bei „sinnvollem" Sport nur an Schwimmen oder Radfahren denkt und dies zu langweilig findet, hat ein willkommenes Alibi gefunden. Aber auch nicht mehr. Die Angebote sind mittlerweile so vielfältig, dass für jede Interessenlage etwas dabei ist.

3. Der Spaß an einer Sportart ist genauso wichtig wie der vermeintliche gesundheitliche Wert.

Richtig | Auch wenn hier manche Experten Einspruch erheben werden – die Aussage ist richtig. Denn wer beim bloßen Gedanken an Joggen am liebsten die Flucht ergreift, wird es auch nicht lange durchhalten. Wenn Ihnen aber etwas Spaß macht, dann kommen viele Dinge wie von selbst.

4. Als Anfänger mache ich mich doch nur lächerlich.

Falsch | Überall gibt es mittlerweile reine Anfängerkurse, bei denen „die anderen" ganz genauso sind wie Sie – ungelenkig, aus der Übung und voller Sorge, sich zu blamieren.

5. Damit ich von Bewegung auch profitiere, brauche ich viel Zeit. Und die habe ich leider nicht.

Falsch | Zugegeben, viele von uns haben einen langen und anstrengenden Arbeitstag. Und nach dem Motto „Ich schau mal, wann ich Zeit habe" wird es auch nicht funktionieren. Wenn Sie den Termin aber fest in Ihren Wochenplan eintragen und Fitnesstraining zu einem festen Bestandteil der persönlichen Zeitplanung wird, dann findet sich in aller Regel auch die Zeit. Regelmäßig drei Mal pro Woche 30 Minuten reichen aus, etwas für sich und seinen Körper zu tun.

6. Am besten würde ich mich mit jemandem verabreden.

Richtig | Häufig ist zwar der Geist willig, aber das Fleisch schwach. Wenn Sie sich mit jemandem verabreden, erschwert das die Ausrede, dass Sie „gerade heute keine Zeit haben". Und wahrscheinlich finden Sie in Ihrem Freundeskreis jemanden, dem es genauso geht.

7. Bewegung ist nur etwas für junge Leute.

Falsch | Alle Vereine, Studios usw. haben heute spezielle Angebote für unterschiedliche Altersgruppen. Hier treffen Sie viele Gleichgesinnte und Menschen, denen es geht wie Ihnen: Jahrelang haben sie ihren Körper vernachlässigt. Jetzt zeigen sich langsam die Auswirkungen. Doch Sie werden erstaunt sein, welche Fortschritte Sie erzielen können und wie positiv sich dies auf Ihr gesamtes Wohlbefinden auswirkt.

8. Auf einen Skiurlaub oder die neue Tennissaison bereite ich mich am besten durch ein Übungsprogramm vor.

Richtig | Haben Sie sich auch schon geärgert, wenn Ihnen im zweiten Satz die Puste ausgeht oder Sie nach dem ersten Tag auf Skiern kaum noch gehen können? Deshalb ist es sinnvoll, sich auf saisonabhängige Sportarten vorzubereiten. Das geht ganz gut zu Hause. Schauen Sie doch mal bei unseren Übungsprogrammen nach.

9. Bei der Vielzahl der Sportangebote kann jeder etwas Passendes für sich finden.

Richtig | Niemand ist zu unsportlich für Sport. Die zahlreichen Angebote fordern und fördern ganz unterschiedliche Fähigkeiten, wie zum Beispiel Rhythmus, Koordination, Musikalität, Ballgefühl oder Geschicklichkeit. Ganz sicher gibt es dabei etwas, das Ihren Neigungen und Fähigkeiten entgegenkommt. Und jede Aktivität ist besser als Nichtstun.

10. Allein durch Sport kann man schon abnehmen.

Falsch | Zwar ist der Energieverbrauch bei körperlicher Arbeit erhöht, dadurch lassen sich aber nicht alle Ernährungssünden auffangen. Für eine Portion Pommes frites mit Mayonnaise müssen Sie schon über zwei Stunden Tennis spielen. Aber keine Sorge: Wenn sich Ihr Körpergefühl entwickelt, werden Sie auch mit Ihrer Ernährung bewusster umgehen.

11. Erholung gehört genauso zum Sport wie Belastung.

Richtig | Zum einen ist Sport auch Muße, Wohlbefinden, Entspannung. Zum anderen braucht auch Ihr Körper Pausen. Selbst im Hochleistungssport ist die richtige Mischung von Belastung und Erholung eine ganz wichtige Planungsgröße im Training. „Viel hilft viel" ist also nicht der geeignete Weg, Ihre Fitness zu verbessern.

12. Sport ist eine gute Möglichkeit zum Stressabbau.

Richtig | Wenn Sie sich nicht gerade über jeden verschlagenen Ball im Tennis aufregen, kann Sport Ihnen helfen, Alltagsstress abzubauen. Das kann über psychische Mechanismen wie „abschalten und zur Ruhe kommen" funktionieren, hat aber auch eine physiologische Basis. Bewegung unterstützt nämlich den Abbau von Stresshormonen.

Haben Sie alle Antworten gewusst? Wenn ja, dann herzlichen Glückwunsch. Das sollte Ansporn genug sein, Ihre sportlichen Aktivitäten nun ganz konkret zu planen und umzusetzen. Und wenn nicht – umso besser. Die Korrektur einiger Vorurteile wird Ihnen sicherlich helfen, neuen Mut zu fassen und Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Bevor es zu den eigentlichen Programmen geht, sollten Sie aber verstehen, was körperliche Beanspruchung in Ihrem Organismus bewirkt. Das wird Ihnen helfen, Ihre eigenen Aktivitäten sinnvoll zu planen.

Bewegung – was passiert da eigentlich?

Bewegung tut uns spürbar gut. Nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden wird durch Aktivität nachhaltig beeinflusst. Und: Sport sorgt für Veränderungen in Ihrem Körper, von denen Sie profitieren können. Warum ist für einen trainierten Läufer ein 30-minütiger lockerer Dauerlauf so wenig anstrengend wie für uns ein kurzer Spaziergang? Warum fällt Ihnen das Gymnastikprogramm nach vier Wochen leichter als zu Beginn? Die Sportwissenschaft verwendet dazu ein sehr vereinfachtes, aber anschauliches Modell:

Unser Körper stellt sich auf die Anforderungen ein, die wir an ihn richten. Je weniger das sind, desto geringer ist sein Leistungsvermögen. Es hat für den Organismus keinen Sinn, permanent Leistungsreserven zur Verfügung zu halten, die doch nie gebraucht werden. Das kennen wir alle zum Beispiel nach einem Beinbruch. Das Bein ist eingegipst, die Muskulatur wird nicht mehr beansprucht und bildet sich zurück. Dieses Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Leistungsfähigkeit gilt für jeden, auch für den Hochleistungssportler. Bei ihm ist das Niveau jedoch wesentlich höher als beim Untrainierten.

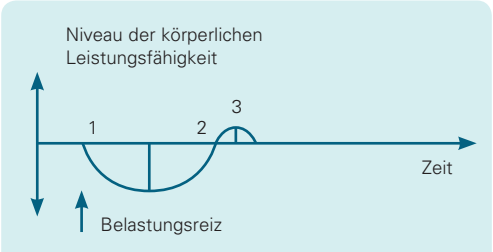
Damit unser Organismus leistungsfähiger wird, müssen wir dieses Gleichgewicht stören. Das gelingt, indem wir von ihm etwas verlangen, was über das gewohnte Maß hinausgeht. Für den einen reicht ein zügiger Spaziergang. Für den anderen muss es schon ein intensiver Dauerlauf sein. Die Auswirkungen kennen wir alle: Der Organismus ermüdet, wir ringen zum Beispiel nach Luft oder die Muskeln werden „schwer" und schmerzen. In dieser Situation ist der Körper aktuell überfordert.

Das Entscheidende passiert in der anschließenden Erholungsphase nach dem Training. Der Körper versucht sich auf die neuen Anforderungen einzustellen und stellt mehr Reserven zur Verfügung. Die Erholung geht also nicht nur bis zum ursprünglichen Ausgangsniveau, sondern ein Stück darüber hinaus. Es findet eine sogenannte Überanpassung statt. Am Beispiel der Energiespeicher im Muskel bedeutet das: Während des Trainings wurden die Energiespeicher entleert. In der Erholungsphase werden sie wieder aufgefüllt, aber nicht nur bis zum ursprünglichen Niveau, sondern ein wenig darüber hinaus. Aus Sicht des Organismus hat das Sinn. Er versucht sich auf eine erneute Anforderung besser vorzubereiten, um nicht erneut so stark zu ermüden. Die folgende Abbildung macht diesen Prozess deutlich.

GUT ZU WISSEN!

Herzschutz | Sport stärkt das Immunsystem. In der Therapie von Krebs kann Sport sogar das Wachstum von Tumoren günstig beeinflussen. Außerdem beugt Bewegung dem Herzinfarkt und Bluthochdruck vor. Für den besten Schutz vor degenerativen Herzkrankheiten soll körperliches Training sorgen, das regelmäßig mindestens drei Mal in der Woche etwa 30 bis 40 Minuten lang betrieben wird.

So reagiert der Organismus auf körperliche Leistung

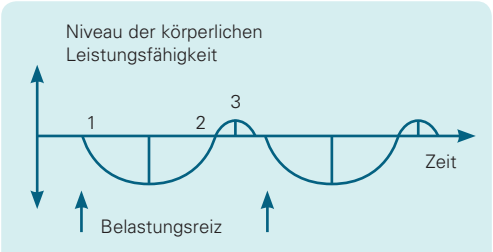


Die waagerechte Linie symbolisiert das aktuelle Leistungsvermögen. Durch einen Belastungsreiz (1) kommt es zu einer vorübergehenden Ermüdung. Die Leistungsfähigkeit sinkt. In der anschließenden Erholungsphase (2) stellt der Körper nicht nur sein ursprüngliches Niveau wieder her, sondern reagiert mit einer Überanpassung (3).

Aus diesem Grundprinzip lassen sich mehrere Konsequenzen herleiten, die für jede Form von körperlicher Aktivität gelten.

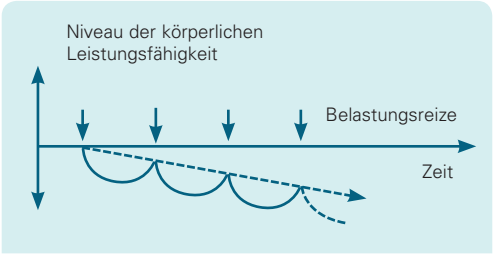
Beispiel 1: Die Intervalle zwischen den Reizen sind zu lang

Eine Konsequenz betrifft die Häufigkeit der Belastungsreize. Die Überanpassung des Organismus hält natürlich nicht ewig. Wenn wir zu lange mit dem nächsten Training warten, hat sich diese Überanpassung wieder zurückgebildet. Im obigen Beispiel bedeutet das: Die übervollen Energiespeicher werden wieder auf das ursprüngliche Niveau zurückgefahren. Im Grunde beginnen wir jedes Mal wieder von Neuem (siehe Abbildung).



Beispiel 2: Die Intervalle zwischen den Reizen sind zu kurz

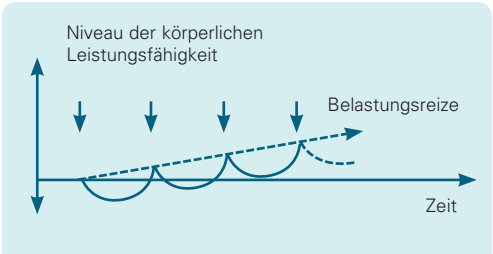
Ist die zeitliche Abfolge zwischen zwei Übungseinheiten zu kurz, fehlt dem Organismus die Zeit, sich zu erholen. Während er gerade die Energiespeicher füllt, werden diese bereits wieder entleert (siehe Abbildung).



Die Folge ist, dass die Leistungsfähigkeit wegen des intensiven Trainings zurückgeht. Das ist nicht nur im Leistungssport ein wichtiges Problem. Auch in unserem Quiz (siehe Punkt 11, Seite 11) hatten wir bereits erwähnt, dass Belastung und Erholung zu einem richtigen Bewegungsprogramm gehören. Die kurzfristige und intensive tägliche Vorbereitung auf zum Beispiel einen Skiurlaub kann also im Extremfall mehr schaden als helfen. Wer sich eine Woche lang täglich bis zur Erschöpfung verausgabt, ist danach einfach nur müde.

Beispiel 3: Die Intervalle zwischen den Reizen haben die richtige Länge

Das ist richtig: Wählen Sie die Übungshäufigkeit so, dass der neue Belastungsreiz in die Phase der Überanpassung fällt. Auf diese Weise erhöhen Sie nach und nach Ihre Leistungsfähigkeit (siehe Abbildung). Das Gleichgewicht pendelt sich auf einem höheren Niveau ein. Für den Freizeitsport ergibt sich daraus die Forderung, sich zwei oder besser noch drei Mal pro Woche sportlich zu betätigen.



Das Modell zeigt aber auch noch etwas anderes. Denn die Belastungsreize müssen nach und nach erhöht werden. Am Anfang reichen möglicherweise schon fünf Minuten Joggen aus, um unser biologisches Gleichgewicht zu stören und Anpassungsreaktionen auszulösen. Da sich der Organismus aber auf die neuen Bedingungen einstellt, reichen diese Belastungsreize nach einiger Zeit nicht mehr aus. Wir sind leistungsfähiger geworden. Deshalb ist schon etwas mehr Aufwand notwendig, um einen weiteren Übungseffekt zu erzielen. Dieses Prinzip werden Sie zum Beispiel bei unseren Ausdauerprogrammen wiederfinden. Und noch ein kleiner Trick kann helfen: Variieren Sie gelegentlich die Belastung. Wer beispielsweise seine Bauchmuskeln mit der immer gleichen Übung trainiert, dessen Organismus ist irgendwann so sehr an diese Übung angepasst, dass keine Fortschritte mehr erzielt werden können. Schon eine Variation der Übung reicht dann aus, um den Organismus erneut in seinem Gleichgewicht zu stören. Es muss also nicht immer „mehr" sein, auch „anders" kann den gewünschten Effekt erzielen.

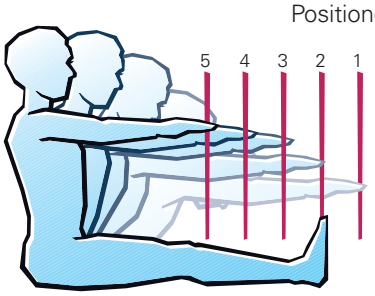
Um die richtige Länge der Intervalle bestimmen zu können, müssen Sie Ihre Fitness so weit wie möglich richtig einschätzen. Schwierig ist dieses Unterfangen, wenn Sie sich länger nicht mehr sportlich bewegt haben. Unsere Übungen auf der nächsten Doppelseite sind deshalb ein Test, der einige Bereiche der allgemeinen Fitness überprüft. Dieser Test erlaubt es Ihnen, Ihre Form entsprechend Ihrem Alter und Ihrem Geschlecht einzuordnen.

Alle Abbildungen modifiziert nach Weineck, J.: Optimales Training. Balingen, 1994.

Testen Sie Ihre Fitness

Die Tests für die Beweglichkeit

Test 1: Rumpf/Oberschenkelrückseite
Setzen Sie sich auf den Boden, Beine gestreckt. Versuchen Sie nun, Ihre Fingerspitzen langsam (ohne Schwung!) zu den Zehen zu bewegen. Welche der abgebildeten Positionen erreichen Sie?

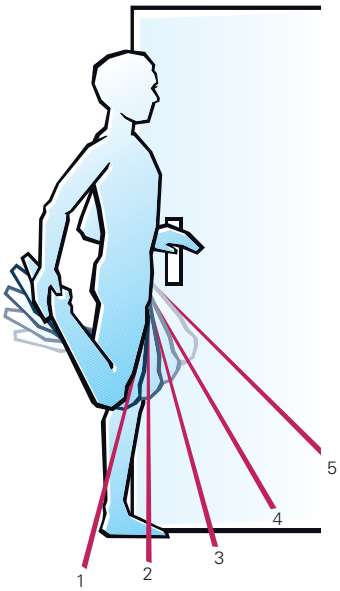


Bewertung:

Alter	Gut	Normal	Eher mäßig
Bis 30	1	2/3	4/5
31–45	1/2	3	4/5
46–60	1/2	3/4	5
Ab 61	1/2/3	4/5	

1 Die ganze Hand reicht über die Füße hinaus,
2 die Finger berühren die Zehen,
3 die Fingerspitzen bis 10 Zentimeter vor den Zehen,
4 die Fingerspitzen bis Mitte Unterschenkel,
5 die Fingerspitzen bis kurz über die Knie.

Test 2: Hüfte/Oberschenkelvorderseite
Stellen Sie sich so neben eine Tür, dass sich ein Bein und die Hüfte auf Höhe der Türkante befinden. Umfassen Sie das andere Bein am Knöchel und versuchen Sie, das gebeugte Bein bei gerader Hüfte nach hinten zu bewegen. Welche der abgebildeten Positionen erreichen Sie?



Bewertung:

Alter	Gut	Normal	Eher mäßig
Bis 30	1	2/3	4/5
31–45	1/2	3	4/5
46–60	1/2	3/4	5
Ab 61	1/2/3	4/5	

1 Knie deutlich hinter Türkante,
2 Knie auf Höhe der Türkante,
3 Knie fast auf Höhe der Türkante,
4 Knie deutlich vor Türkante,
5 Winkel Türkante und Oberschenkel beträgt 45° oder mehr.

Test 3: Arme/Schultern
Versuchen Sie, die Fingerspitzen hinter dem Rücken zusammenzuführen (ein Arm von oben, ein Arm von unten). Welche der abgebildeten Positionen erreichen Sie?

Bewertung:

Alter	Gut	Normal	Eher mäßig
Bis 30	1	2/3	4/5
31–45	1/2	3	4/5
46–60	1/2	3/4	5
Ab 61	1/2/3	4/5	

1 Finger lassen sich problemlos verschränken,
2 Finger berühren sich problemlos,
3 Finger berühren sich fast,
4 Fingerspitzen sind bis zu 10 Zentimeter voneinander entfernt,
5 Fingerspitzen sind mehr als 10 Zentimeter voneinander entfernt.

Die Krafttests

Test 1: Bauchmuskulatur
Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt aufgesetzt. Heben Sie Kopf und Schultern vom Boden und berühren Sie mit den Handtellern die Knie. Wieder zurück bis kurz vor den Boden, erneut nach oben usw. Wie viele Wiederholungen schaffen Sie?

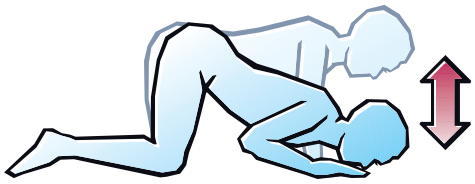
Bewertung:

Alter/Gemäßig	Sehr gut	Gut	Normal	Eher mäßig
Bis 30 w	> 12	8–12	5–7	< 5
Bis 30 m	> 15	11–15	7–10	< 7
31–45 w	> 10	7–9	4–6	< 4
31–45 m	> 12	8–12	5–7	< 5
46–60 w	> 8	6–8	3–5	< 3
46–60 m	> 10	7–9	4–6	< 4
Ab 61 w	> 6	4–6	1–3	0
Ab 61 m	> 8	6–8	3–5	< 3

Test 2: Arme/Schultern
Knien Sie sich hin und stützen Sie sich nach vorne ab. Beugen und strecken Sie die Arme. Das Kinn sollte knapp den Boden erreichen. Wie viele Wiederholungen schaffen Sie?

Bewertung:

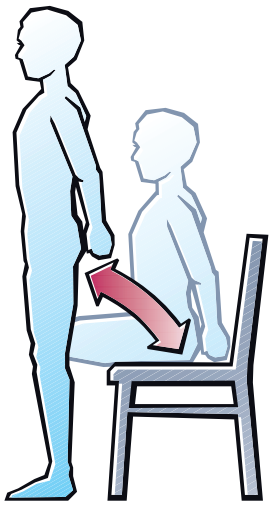
Alter/Gemäßig	Sehr gut	Gut	Normal	Eher mäßig
Bis 30 w	> 20	15–20	10–14	< 10
Bis 30 m	> 25	20–25	15–19	< 15
31–45 w	> 15	10–15	5–9	< 5
31–45 m	> 20	15–20	10–14	< 10
46–60 w	> 10	7–10	3–6	< 3
46–60 m	> 15	10–15	5–9	< 5
Ab 61 w	> 7	4–7	1–3	0
Ab 61 m	> 10	7–10	3–6	< 3



Test 3: Beine
Setzen Sie sich so auf einen Stuhl, dass die Oberschenkel waagerecht sind. Stehen Sie nun auf und setzen Sie sich wieder – ohne Unterstützung der Hände. Wie viele Wiederholungen gelingen Ihnen?

Bewertung:

Alter/Gemäßig	Sehr gut	Gut	Normal	Eher mäßig
Bis 30 w	> 20	15–20	10–14	< 10
Bis 30 m	> 25	20–25	15–19	< 15
31–45 w	> 15	10–15	5–9	< 5
31–45 m	> 20	15–20	10–14	< 10
46–60 w	> 10	7–10	3–6	< 3
46–60 m	> 15	10–15	5–9	< 5
Ab 61 w	> 7	4–7	1–3	0
Ab 61 m	> 10	7–10	3–6	< 3



Die Tests für die Koordination

Test 1:
Versuchen Sie, 10 Sekunden auf einem Bein zu stehen. Es gibt drei Schwierigkeitsgrade:
1 Augen geöffnet,
2 Augen geschlossen und
3 Augen geschlossen, Kopf im Nacken.

Bewertung:

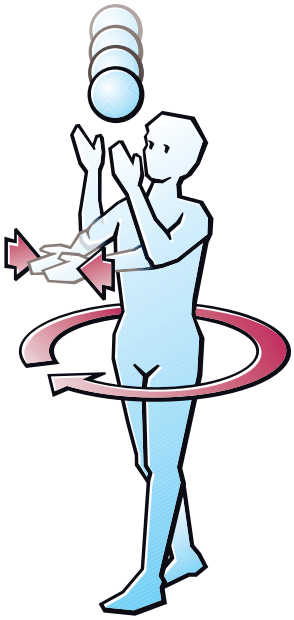
Sehr gut:	10 Sekunden mit geschlossenen Augen und Kopf im Nacken.
Gut:	10 Sekunden mit geschlossenen Augen.
Normal:	10 Sekunden mit geöffneten Augen.
Eher mäßig:	weniger als 10 Sekunden mit geöffneten Augen.

Test 2
Werfen Sie einen Ball in die Luft und fangen Sie ihn wieder auf.

Es gibt vier Schwierigkeitsgrade:
1 Ball hochwerfen und fangen,
2 Ball hochwerfen, zwei Mal in die Hände klatschen und fangen,
3 Ball hochwerfen, ein Mal um die Achse drehen und auffangen,
4 Ball hochwerfen, zwei Mal in die Hände klatschen, einmal drehen und den Ball fangen.

Bewertung:

Sehr gut:	Meistens schaffe ich Variante 4.
Gut:	Meistens schaffe ich Variante 3.
Normal:	Variante 2 schaffe ich immer, Variante 3 manchmal.
Eher mäßig:	Variante 2 schaffe ich meistens.



Ausdauertest

Nehmen Sie einen Hocker, Stuhl, zwei Treppenstufen oder Ähnliches. Stellen Sie ein Bein auf die Unterlage. Die Höhe ist dann richtig, wenn Ihr Oberschenkel in der Waagerechten ist. Bestimmen Sie zunächst Ihren Ruhepuls (RP). Messen Sie dazu 15 Sekunden lang Ihren Puls und multiplizieren Sie den Wert mit vier. Steigen Sie dann innerhalb von drei Minuten insgesamt 90 Mal auf den Hocker, immer links und rechts im Wechsel. Messen Sie unmittelbar nach Belastungsende den Belastungspuls (BP) und nach einer Minute Pause den Erholungspuls (EP). Jetzt müssen Sie rechnen. Bestimmen Sie aus den drei Pulswerten Ihren Leistungsindex nach folgender Formel:

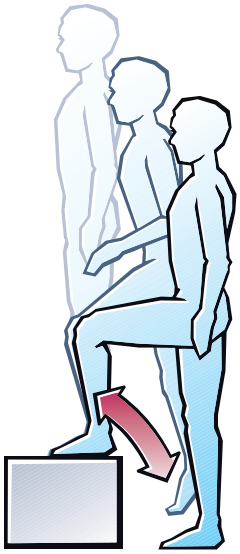
Leistungsindex = (RP + BP + EP – 200) / 10

Beispiel: RP = 60; BP = 160; EP = 120
Leistungsindex = (60 + 160 + 120 – 200) / 10 = 14

Bewertung:

Geschlecht	Sehr gut	Gut	Normal	Eher mäßig
Frauen	< 11	11–14	15–17	> 17
Männer	< 10	10–12	13–16	> 16

Haben Sie alle Tests durchgeführt und die Ergebnisse verglichen? Dann haben Sie jetzt einen ersten Einblick in Ihre allgemeine Fitness. Vielleicht gab es ja Unterschiede zwischen den einzelnen Fitnessbereichen. Dann finden Sie auf den folgenden Seiten viele Anregungen für Ihr persönliches Übungsprogramm.



Bewegung im Alltag

Sie haben es schon oft gehört, es klingt einleuchtend, Sie wollen es umsetzen – nur passiert ist nichts. Bewegung im Alltag ist vielfach immer noch auf „Standby“.

Heute schon sportlich gewesen?

Körperliche Aktivität und Sport gehören zu einem gesunden Lebensstil – das ist allgemein bekannt. Dennoch erfüllt nur ungefähr ein Drittel der Europäer die Mindestvorgaben der Weltgesundheitsorganisation WHO. Diese beinhalten 150 Minuten gemäßigte Aktivität und Bewegung pro Woche oder 75 Minuten intensive Aktivität oder eine Kombination von beiden Bewegungsformen. Insgesamt sollte die Dauer der Aktivität ungefähr zehn Minuten am Stück umfassen.

Diese Zielvorgaben sind mit einem Rückgang der Gesamtsterblichkeit von zehn Prozent verbunden. Mittlerweile ist aber auch bekannt, dass es neben körperlicher Aktivität ebenso wichtig ist, seine eigenen Inaktivitätszeiten – und hier insbesondere das Sitzen – möglichst häufig zu unterbrechen. Es gibt also zwei gesundheitsförderliche Ansätze: den Bewegungsmangel reduzieren und die Inaktivitätszeiten unterbrechen.

Wenn man sich vor Augen führt, dass eine Woche insgesamt aus mehr als 10.000 Minuten besteht, scheinen die 150 Minuten Aktivität in diesem Zeitraum gar nicht so viel zu sein. Dennoch scheitert es allzu oft an der Umsetzung. Dies hängt natürlich zum einen von der Persönlichkeit jedes Einzelnen ab, genauso aber von Umweltfaktoren wie zum Beispiel der Art der Arbeit, dem Arbeitsweg oder der Natur in der Umgebung. Der Mensch schafft sich eine Umgebung, die nicht mehr viel Platz für ungeplante Bewegung und Aktivitäten zulässt.

Hier zeigt sich auch, dass es große Unterschiede zwischen verschiedenen Ländern gibt. Während sich die körperliche Aktivität in Nationen mit hohem Einkommen fast ausschließlich auf die Freizeit beschränkt, sind in Ländern mit geringerem Einkommen Arbeitswege, die Arbeit selbst oder auch der Haushalt mit wesentlich höherer körperlicher Aktivität verbunden. In unseren Lebensbereichen scheint Bewegung selbst nicht mehr „lebensnotwendig" zu sein. Während früher viele Aktivitäten selbstverständlich waren, müssen wir diese heute in unserem Alltag gezielt einplanen.

Wie sieht denn Ihre Woche bezogen auf die körperliche Aktivität aus? Lassen Sie die vergangenen Wochen einmal an sich vorbeiziehen, und schreiben Sie Ihre Aktivitäten in den Bereichen Beruf, Freizeit, Transport/Weg und Aktivität zu Hause auf. Dazu kopieren Sie sich am besten die folgende Tabelle (Seite 18) aus dieser Broschüre.

In welchen Lebensbereichen finden Ihre Hauptaktivitäten statt (zum Beispiel Heben und Tragen bei der Arbeit, Spielen mit den Kindern im Garten, Fußweg zur Bahn, Staubsaugen)?

In welchen Lebensbereichen finden Ihre Hauptaktivitäten statt?

In der Woche

Verlauf	Beruf	Freizeit	Transport/Weg	Aktivität zu Hause
Morgens				
Vormittags				
Mittags				
Nachmittags				
Abends				

Sich über den eigenen inaktiven Lebensstil bewusst zu werden, ist der erste Schritt zu mehr Aktivität. Für eine erfolgreiche Umsetzung von mehr Bewegung im Alltag ist es wichtig, dass Sie eine für sich sinnvolle Lösung finden. Dabei gilt: Alles ist wertvoll, Hauptsache nicht sitzen!

Im Folgenden finden Sie ein paar Lösungsstrategien und Maßnahmen, die Sie entsprechend Ihren Bedürfnissen und Lebensbedingungen in eine Arbeitswoche einbauen können. Die Zeit für Aktivitäten am Wochenende ist meist flexibler zu gestalten. Auch wenn die Hinweise sehr gering erscheinen, können sie doch eine große Wirkung für Ihre Gesundheit haben. Die Umsetzung liegt bei Ihnen!

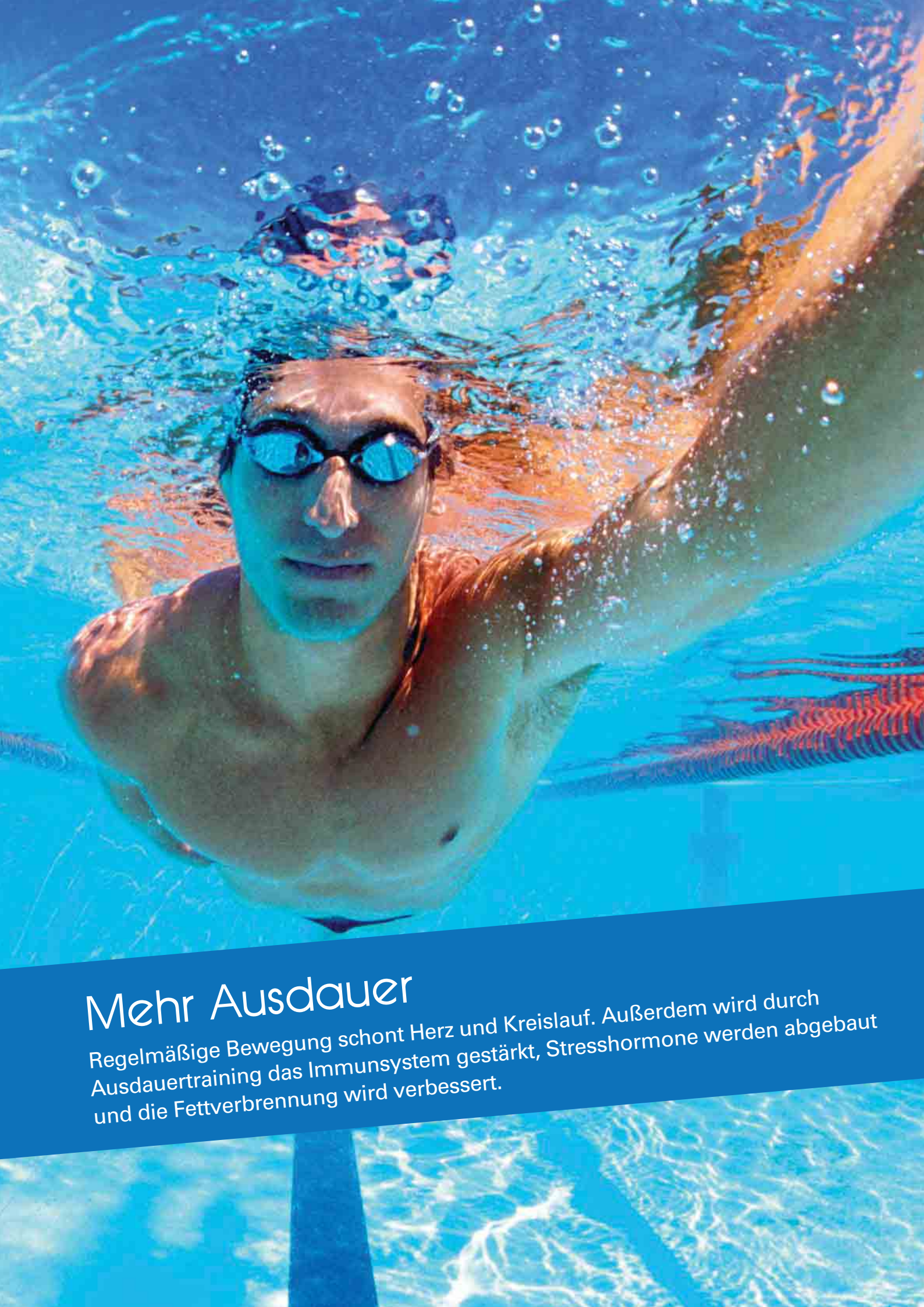
Ziel sollte es sein, diese kleinen Abläufe zur Gewohnheit zu machen (zum Beispiel immer Treppen steigen und nicht vorm Fahrstuhl stehen und während des Wartens überlegen, ob man nicht doch besser die Treppe gehen sollte) und die Potenziale des Alltags für sich zu nutzen.

So planen Sie mehr Bewegung

Gestalten Sie den Alltag wieder bewegungsaktiv. Das bekommen Sie schon mit kleinen Veränderungen hin. Halten Sie bei der Arbeit doch Besprechungen einfach im Stehen ab. Nutzen Sie die Toiletten auf der nächsten Etage. Telefonieren Sie stehend. Machen Sie in der Mittagspause einen Spaziergang an der frischen Luft. Steigen Sie Treppen – gern auch zwei Stufen auf einmal. Gehen Sie persönlich bei Ihren Kolleginnen oder Kollegen vorbei, wenn es etwas zu besprechen gibt. Lassen Sie das ein oder andere Telefonat doch einfach mal seien und ziehen Sie den persönlichen Kontakt dem E-Mail-Schreiben vor.

Auch auf dem Weg zum Job kann man seine Bewegungsbilanz aufpolieren. Wählen Sie zum Beispiel den hintersten Parkplatz, um einen längeren Weg ins Büro zu haben. Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit oder steigen Sie einfach mal eine Station früher ein oder aus, wenn Sie mit Bus oder Bahn unterwegs sind. Und verbringen Sie etwaige Wartezeiten an den Haltestellen zur Abwechslung im Stehen.

In der Freizeit entspannt Bewegung an der frischen Luft und aktiviert die Lebensgeister. Fahren Sie doch einfach mal eine Runde mit dem Rad, gehen Sie spazieren und nutzen Sie die vielen Informationen dieser Broschüre zur Freizeitgestaltung. Und wenn Sie zu Hause zum Beispiel putzen, im Garten arbeiten, das Auto waschen, renovieren oder einfach nur Ihren Haushalt ausmisten, entrümpeln oder aufräumen, haben Sie auch schon eine ganze Menge für Ihre Bewegungsbilanz getan.



Mehr Ausdauer

Regelmäßige Bewegung schont Herz und Kreislauf. Außerdem wird durch Ausdauertraining das Immunsystem gestärkt, Stresshormone werden abgebaut und die Fettverbrennung wird verbessert.

Man kann etwa drei Wochen ohne feste Nahrung, drei Tage ohne Flüssigkeitszufuhr, aber nur drei Minuten ohne Sauerstoff leben. Durch die Atmung wird in den Lungenbläschen die verbrauchte Luft gegen frische Luft und Kohlendioxid gegen Sauerstoff ausgetauscht. Der Blutkreislauf befördert den Sauerstoff dann zum Gehirn, zu den inneren Organen und zur Muskulatur. Denn überall dort wird er dringend benötigt.

Das Herz stärken

Durch jede Form der Bewegung wird zunächst einmal die Sauerstoffaufnahme gesteigert. Sie merken das ganz einfach daran, dass Sie schneller atmen. Schon wenn Sie eine halbe Stunde zügig spazieren gehen, vervierfacht sich Ihre Sauerstoffaufnahme. Bei einem regelmäßigen Ausdauertraining arbeiten Herz, Kreislauf und Atmung viel ökonomischer. Das Herz wird gekräftigt und stärker mit Sauerstoff versorgt. Zudem können die Muskeln den herantransportierten Sauerstoff besser ausnutzen.

Ein Ausdauerprogramm lohnt sich also für Sie: Sie ermüden nicht mehr so schnell. Außerdem schützen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System vor unnötigem Verschleiß. So paradox das klingen mag: Regelmäßige Belastung schont Herz und Kreislauf.

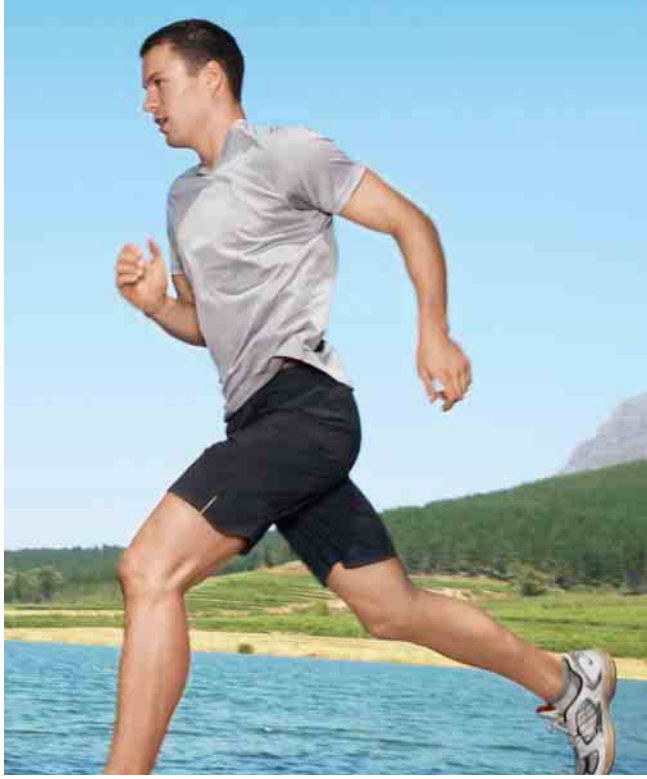
Aber nicht nur Herz, Kreislauf und Muskulatur passen sich bei einem regelmäßigen Ausdauertraining den neuen Anforderungen an. Zahlreiche weitere Auswirkungen sind mittlerweile bekannt. So stärkt ein dosiertes Ausdauertraining die Immunabwehr, verbessert die Fettverbrennung, führt zur Ausschüttung von Endorphinen („Glückshormonen") und hilft, Stresshormone abzubauen.

Ist ein Ausdauerprogramm für Sie das Richtige?

Aus medizinischer Sicht gibt es nur wenige Gründe, um Ihnen generell von einem Ausdauertraining abzuraten. Dazu gehört insbesondere ein organisch bedingter viel zu niedriger Blutdruck. Dass Sie nicht nach einem frischen Herzinfarkt direkt zum Sportplatz gehen und ungehemmt loslegen, versteht sich wohl von selbst. Aber selbst nach einem solchen Vorfall ist ein Ausdauertraining mittlerweile fester Bestandteil therapeutischer Maßnahmen. Nur eben nicht unkontrolliert alleine, sondern unter spezieller fachkundiger Anleitung.

Seine Ausdauer kann man auf sehr unterschiedliche Weise trainieren. Hier gilt es, die richtigen Arten herauszufinden, denn bei bestimmten Krankheiten wie zum Beispiel Herzrhythmusstörungen, Übergewicht oder Arthrosen sind manche Sportarten nicht geeignet. Aber zum Glück gibt es ja viele verschiedene Möglichkeiten. Sollten Sie betroffen sein, ist die Auswahl immer noch groß. Deshalb finden Sie ganz sicher die Sportart, die Ihren Neigungen entgegenkommt.

Sprechen Sie aber in jedem Fall mit Ihrem Hausarzt, wenn Sie sich über Ihren Gesundheitszustand nicht ganz im Klaren sind oder wenn Sie viele Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben.



TK-LEISTUNG |
Sportmedizinische Untersuchung

Wird Sport zur Prävention oder Therapie ärztlich verordnet, übernimmt die TK die Kosten für sportmedizinische Untersuchungen und Beratungen. Allerdings muss ein Vertragsarzt mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin" die Leistung erbringen. Die Kosten werden anteilig mit bis zu 60 Euro (für eine „Basisuntersuchung") und bis zu 120 Euro (für die „Erweiterte Untersuchung") erstattet. Weitere Informationen finden Sie auf **www.tk.de, Webcode 460540**.

Darauf sollten Sie achten

Auch beim Ausdauertraining kommt es auf die Regelmäßigkeit an. Zwei bis drei Mal pro Woche jeweils 20 bis 30 Minuten sollten es nach Möglichkeit schon sein. Besonders wichtig ist aber die richtige Dosierung der Belastung. Die Sportwissenschaft unterscheidet zwei Kenngrößen: den Belastungsumfang (wie lange?) und die Belastungsintensität (wie schnell?). Diese beiden Größen hängen natürlich zusammen. Je schneller Sie sich bewegen, desto früher werden Sie ermüden und der Umfang bleibt gering. Für ein Ausdauertraining im Freizeitsport ist aber der Belastungsumfang die wichtigere Größe. Deshalb sollten Sie die Intensität begrenzen. Ob Sie zu schnell unterwegs sind, können Sie auf mehrere Arten kontrollieren.

› Pulsmethode 1 Belastungspuls mal 6 = 180 minus Lebensalter (Jahre):

Messen Sie während der Belastung oder direkt danach zehn Sekunden lang Ihren Puls und multiplizieren Sie den Wert mit sechs. Die Zahl, die Sie dann errechnet haben, sollte nicht größer sein als 180 minus Ihr Lebensalter.

› Pulsmethode 2 (insbesondere für jüngere Sportler):

Messen Sie mit der oben genannten Methode morgens Ihren Ruhepuls. Bestimmen Sie dann im Laufe des Tages einmalig den Maximalpuls. Zum Beispiel, indem Sie 30 Sekunden lang so viele Kniebeugen machen, wie Sie schaffen. Dann sofort den Puls messen und zu dem berechneten Wert zehn hinzuzählen. Errechnen Sie nun die Differenz zwischen Belastungs- und Ruhepuls, halbieren Sie diese Differenz und addieren Sie sie zum Ruhepuls hinzu.

So wird gerechnet: Ihr Ruhepuls beträgt 72 Schläge pro Minute. Ihr Maximalpuls liegt bei 192 + 10 = 202. Die Differenz beträgt also 130, die Hälfte davon ist 65. Ihr richtiger Belastungspuls liegt also bei 72 + 65 = 137 Schläge pro Minute. Zugegeben, das ist reichlich kompliziert. Vielleicht gefällt Ihnen eine der beiden nächsten Regeln besser.

Laufen, ohne zu schnaufen

Trotz der etwas saloppen Formulierung: Diese Regel ist recht zuverlässig und gilt natürlich nicht nur beim Laufen. Sie sagt: Wählen Sie Ihr Tempo so, dass Sie sich dabei notfalls noch unterhalten könnten, ohne in Atemnot zu geraten.

Die Vierer-Regel (für Jogging)

Versuchen Sie während des Joggens ab und zu einmal über vier Schritte einzuatmen und über die nächsten vier Schritte auszuatmen. Wenn Sie das mehrmals hintereinander schaffen, ohne in Luftnot zu geraten, ist Ihr Tempo richtig. Keine Sorge, Sie müssen die nächsten Jahre nun nicht immer genau auf Ihren Puls oder Ihre Atmung achten. Machen Sie die Kontrollen einige Mal zu Beginn Ihrer „Ausdauerkarriere", bis Sie ein Gefühl für das richtige Tempo haben. Von da an können Sie sich auf Ihr Gefühl verlassen und brauchen diesen Check nur noch gelegentlich. Unsere Tabellen in den einzelnen Kapiteln sollen Ihnen helfen, sich zu orientieren.

Welche Bewegungen sind geeignet?

Den meisten Menschen fällt dazu nur Jogging ein. Das ist schade, denn die Ausdauer lässt sich durch sehr viele Bewegungen verbessern. Das fängt bei Walking (= zügiges Spazierengehen) an und führt über Wandern, Bergwandern, Schwimmen, Radfahren und Skilanglauf bis zum Tanzen. Für welche Bewegung Sie sich auch entscheiden, denken Sie daran: Es gibt kein „richtig" oder „falsch". Es sollte Ihnen Spaß machen. Sonst sitzen Sie viel schneller wieder auf dem Sofa, als es Ihnen lieb ist. Einige der möglichen Aktivitäten möchten wir Ihnen etwas genauer vorstellen.

Walking

Wie gesagt, es muss nicht immer Joggen sein. Und gerade für Menschen, die schon etwas älter sind und lange Zeit nichts mehr für sich getan haben, könnte Walking eine gute Alternative sein.

Walking heißt schnelles Gehen. Sie gehen also deutlich zügiger als beim normalen Spaziergang. Unterstützen Sie das Walking ganz bewusst mit den Armen. Kommen Sie dabei aber nicht ins Laufen.

Ein Fuß ist beim Walking immer am Boden. Dadurch hat Walking ähnlich gute Trainingseffekte wie Joggen, ist aber deutlich weniger belastend für Ihre Knochen und Gelenke. Viele Menschen, gerade in der zweiten Lebenshälfte, haben über Walking wieder einen Einstieg in regelmäßige Bewegung gefunden. Nachfolgend finden Sie einen Übungsplan für Anfänger, der auch Ihnen eine Hilfe sein kann.

Das Trainingsprogramm verwendet die Begriffe „Walking" und „Gehen". „Walking" meint sehr zügiges Gehen wie gerade beschrieben, „Gehen" meint ganz ruhiges Gehen zum Erholen.

Trainingsprogramm Walking

Einheit 1	Zehnmal abwechselnd 1 Minute Walking, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 2	Viermal abwechselnd 1 Minute Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf einmal 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. Abschließend viermal 1 Minute Walking, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 3	Dreimal abwechselnd 1 Minute Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. Abschließend dreimal 1 Minute Walking, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 4	Zweimal abwechselnd 1 Minute Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf dreimal 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 1 Minute Walking, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 5	Einmal 1 Minute Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf viermal 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. Abschließend einmal 1 Minute Walking, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 6	Fünfmal abwechselnd 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen.	20 Minuten
Einheit 7	Zweimal abwechselnd 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. Steigern auf 3 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen.	21 Minuten
Einheit 8	Zweimal abwechselnd 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Stabilisieren mit zweimal 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 9	Zweimal abwechselnd 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Stabilisieren mit einmal 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. Abschließend dreimal 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	19 Minuten
Einheit 10	Siebenmal abwechselnd 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	21 Minuten
Einheit 11	Zweimal abwechselnd 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 3 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 12	Fünfmal abwechselnd 3 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 13	Zweimal abwechselnd 3 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf 4 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 3 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	21 Minuten

Trainingsprogramm Walking

Einheit 14	Einmal 3 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf dreimal 4 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Abschließend einmal 3 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	23 Minuten
Einheit 15	Viermal abwechselnd 4 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 16	Einmal 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Zweimal abwechselnd 5 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	21 Minuten
Einheit 17	Dreimal abwechselnd 5 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Abschließend 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	21 Minuten
Einheit 18	Einmal 5 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 6 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 19	Dreimal abwechselnd 6 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	21 Minuten
Einheit 20	Einmal 7 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf 8 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Abschließend 7 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	25 Minuten
Einheit 21	Zweimal 9 Minuten Walking mit 2 Minuten Gehpause.	20 Minuten
Einheit 22	Zweimal 10 Minuten Walking mit 1 Minute Gehpause.	21 Minuten
Einheit 23	Ohne Pause 20 Minuten kontinuierliches Walking.	20 Minuten
Einheit 24	Dreimal abwechselnd 7 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	24 Minuten
Einheit 25	Dreimal abwechselnd 8 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	27 Minuten
Einheit 26	Zweimal 12 Minuten Walking mit 1 Minute Gehpause.	25 Minuten
Einheit 27	Ohne Pause 25 Minuten kontinuierliches Walking.	25 Minuten
Einheit 28	Dreimal abwechselnd 9 Minuten Walking, 1 Minute gehen.	30 Minuten
Einheit 29	Zweimal 15 Minuten Walking mit 1 Minute Gehpause.	31 Minuten
Einheit 30	Ohne Pause 30 Minuten kontinuierliches Walking.	30 Minuten
Einheit 31	30 Minuten Walking mit zweimal 1 Minute leichtem Joggen.	30 Minuten
Einheit 32	30 Minuten Walking mit zweimal 2 Minuten leichtem Joggen.	30 Minuten
Einheit 33	30 Minuten Walking mit dreimal 2 Minuten leichtem Joggen.	30 Minuten
Einheit 34	15 Minuten Walking. Steigern mit 20 Minuten Wechsel von Walking und leichtem Joggen.	35 Minuten
Einheit 35	30 Minuten Wechsel von Walking und leichtem Joggen.	30 Minuten
Einheit 36	10 Minuten Walking. Steigern mit 20 Minuten Wechsel von Walking und leichtem Joggen. Abschließend 10 Minuten Walking.	40 Minuten

Diese 36 Übungseinheiten bauen aufeinander auf. Sie müssen nicht unbedingt mit der Einheit 1 anfangen, sondern können auch in höheren Einheiten in das Programm einsteigen. Das hängt von Ihrem Fitnesszustand ab. Wenn Sie eine Einheit sicher bewältigen, so können Sie zur nächsten Einheit wechseln.

Empfohlene Trainingspulsfrequenzen beim Walken

Ruhepuls	Belastungspuls Alter bis 20	Bis 40	Bis 60	Über 60
Bis 60	135	130	125	120
Bis 80	140	135	130	125
Über 80	145	140	135	*

* Wer einen Ruhepuls von über 80 hat und über 60 Jahre alt ist, sollte einen Arzt konsultieren, ehe er Sport treibt.

Walken können Sie überall, auch wenn es im Park oder Wald sicherlich angenehmer ist als an einer viel befahrenen Hauptstraße. Und wenn Sie Ihren Hund – oder den Ihres Nachbarn – mitnehmen, dann sind Sie in guter Gesellschaft und haben außerdem einen idealen „Schrittmacher". Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie dann auch unterwegs Kontakt zu Gleichgesinnten bekommen.

Jogging

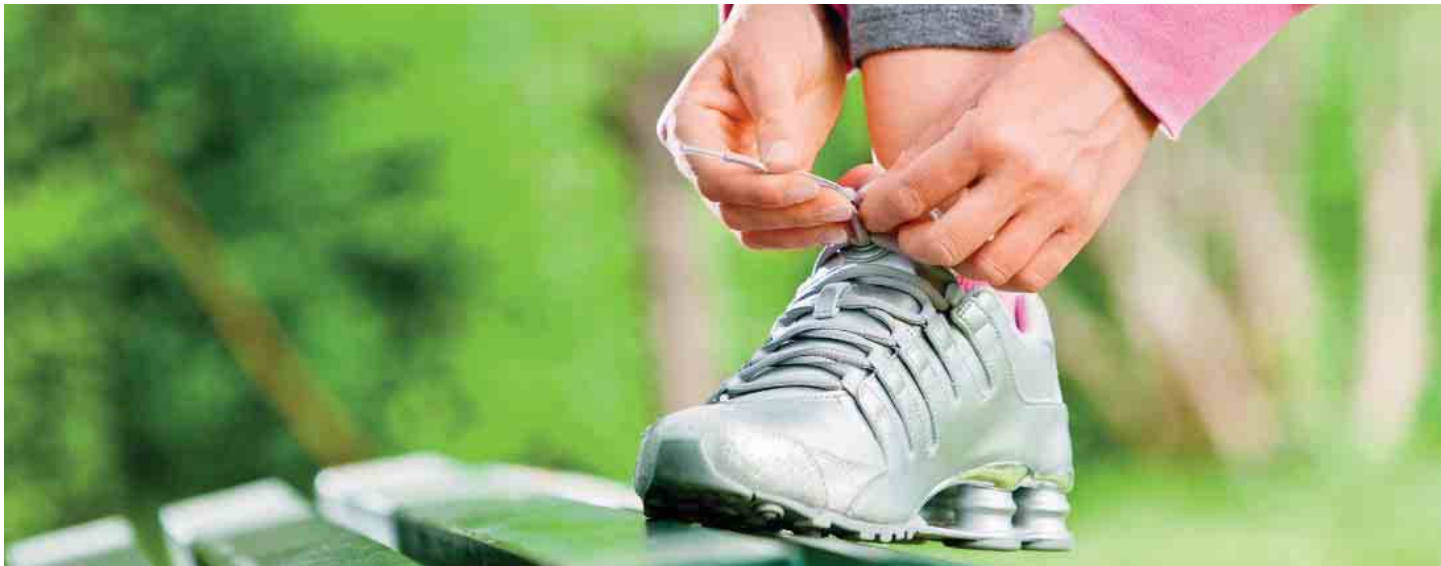
Jogging ist eine ideale Bewegungsform, um Ihre Ausdauer zu verbessern. Es gibt zwar manch gute, aber keine gleichwertige Alternative dazu. Wenn Sie fünf Minuten joggen, so müssen Sie etwa zehn Minuten schwimmen oder 15 Minuten Rad fahren, um den gleichen Effekt zu erzielen. „Jog" kommt übrigens aus dem Englischen und bedeutet „sich langsam bewegen" oder „dahintrotten". Joggen ist also ein bewusst ruhiges und gleichmäßiges Laufen. Hier geht es nicht um Schnelligkeit. Joggen können Sie grundsätzlich überall. Notfalls sogar auf der Stelle in Ihrem Wohnzimmer, falls Ihnen das Spaß machen sollte. Sie können auch um Ihren Wohnblock laufen, wenn Sie die erstaunten Blicke der Nachbarn nicht stören. Am besten eignen sich aber Park- und Waldwege. Nicht nur weil die Luft dort besser ist, sondern weil dort Ihre Knochen und Gelenke nicht so strapaziert werden. Bei jedem Laufschritt, den Sie machen, müssen Ihre Füße nämlich das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts aushalten. Schritt für Schritt für Schritt.

Achten Sie deshalb auf Ihre Lauftechnik und setzen Sie immer über die Ferse auf, bevor Sie über den ganzen Fuß abrollen. Wer „federnd" über den Fußballen läuft, überfordert seine Wadenmuskulatur.

Wichtig: Weil bei jedem Schritt das dreifache Körpergewicht auf die Füße wirkt, reichen die guten alten Leinenturnschuhe nicht mehr aus. Deshalb sind gute Joggingschuhe kein modischer Schnickschnack, sondern ein wichtiger Schutz für Ihre Knochen und Gelenke.

Vielleicht ahnen Sie es schon: Wenn Sie stark übergewichtig sind, wenn Sie Arthrosen im Knie- oder Hüftgelenk haben oder Durchblutungsstörungen in den Beinen, dann ist Jogging für Sie nicht die richtige Bewegung.

Suchen Sie sich in diesen Fällen eine andere Bewegungsform aus. Beim Walking, Schwimmen und Radfahren zum Beispiel werden Ihre Gelenke weniger belastet. Und für Herz und Kreislauf können Sie damit genauso viel tun. Trifft diese Einschränkung für Sie aber nicht zu, so können Sie nun beginnen. Unser Trainingsprogramm sagt Ihnen wie.



Trainingsprogramm Jogging

Einheit 1	Zehnmal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 2	Viermal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf einmal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend viermal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 3	Dreimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend dreimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 4	Zweimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 5	Einmal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf viermal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend einmal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 6	Fünfmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen.	20 Minuten
Einheit 7	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Steigern auf 3 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen.	21 Minuten
Einheit 8	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Stabilisieren mit zweimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 9	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Stabilisieren mit einmal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend dreimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	19 Minuten
Einheit 10	Siebenmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Minuten
Einheit 11	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 12	Fünfmal abwechselnd 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Minuten
Einheit 13	Zweimal abwechselnd 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Minuten
Einheit 14	Einmal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf dreimal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend einmal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	23 Minuten
Einheit 15	Viermal abwechselnd 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 16	Einmal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal abwechselnd 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Minuten
Einheit 17	Dreimal abwechselnd 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Minuten
Einheit 18	Einmal 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Minuten
Einheit 19	Dreimal abwechselnd 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Minuten
Einheit 20	Einmal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	25 Minuten
Einheit 21	Zweimal 9 Minuten laufen mit 2 Minuten Gehpause.	20 Minuten
Einheit 22	Zweimal 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause.	21 Minuten
Einheit 23	Ohne Pause 20 Minuten kontinuierlich laufen.	20 Minuten

Fortsetzung auf der nächsten Seite →

Einheit 24	Dreimal abwechselnd 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	24 Minuten
Einheit 25	Dreimal abwechselnd 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	27 Minuten
Einheit 26	Zweimal 12 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause.	25 Minuten
Einheit 27	Ohne Pause 25 Minuten kontinuierlich laufen.	25 Minuten
Einheit 28	Dreimal abwechselnd 9 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	30 Minuten
Einheit 29	Zweimal 15 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause.	31 Minuten
Einheit 30	Ohne Pause 30 Minuten kontinuierlich laufen.	30 Minuten
Einheit 31	30 Minuten Dauerlauf mit zweimal 1 Minute Tempoverschärfung.	30 Minuten
Einheit 32	30 Minuten Dauerlauf mit zweimal 2 Minuten Tempoverschärfung.	30 Minuten
Einheit 33	30 Minuten Dauerlauf mit dreimal 2 Minuten Tempoverschärfung.	30 Minuten
Einheit 34	15 Minuten Dauerlauf. Steigern mit 20 Minuten Fahrtspiel (= wiederholter Wechsel des Tempos zwischen ruhig und zügig).	35 Minuten
Einheit 35	30 Minuten Fahrtspiel (= wiederholter Wechsel des Tempos).	30 Minuten
Einheit 36	10 Minuten Dauerlauf. Steigern mit 20 Minuten Fahrtspiel. Abschließend 10 Minuten Dauerlauf.	40 Minuten

Für dieses Programm gilt das Gleiche wie beim Walking: Diese 36 Übungseinheiten bauen aufeinander auf. Sie müssen nicht unbedingt mit der Einheit 1 anfangen, sondern können auch in höheren Einheiten in das Programm einsteigen. Das hängt von Ihrem Fitnesszustand ab. Wenn Sie eine Einheit sicher bewältigen, so können Sie zur nächsten Einheit wechseln.

Empfohlene Trainingspulsfrequenzen beim Joggen

Ruhepuls	Belastungspuls Alter bis 20	Bis 40	Bis 60	Über 60
Bis 60	140	135	130	125
Bis 80	145	140	135	130
Über 80	150	145	140	*

* Wer einen Ruhepuls von über 80 hat und über 60 Jahre alt ist, sollte einen Arzt konsultieren, ehe er Sport treibt.

Nur nicht aufgeben

Irgendwann kommt zu der Lust auch der Frust. Es ist ganz normal, wenn Sie zwischendurch einmal der Mut verlässt oder Sie sich gar nicht erst aufraffen konnten. In diesem Fall können Sie sich selbst überlisten: Suchen Sie sich jemanden, den Sie zum Mitmachen überreden können. Wenn Sie verabredet sind, fällt es Ihnen viel schwerer, sich zu drücken. Sollten Ihre Motivationskünste aber vergeblich sein, ist immer noch ein Weg offen: Fast überall gibt es mittlerweile sogenannte „Lauftreffs". Dabei finden sich Anfänger zusammen, um gemeinsam unter Anleitung zu joggen. Das Angebot erfordert keine Vereinszugehörigkeit. Fragen Sie doch einmal bei dem Sportamt Ihrer Gemeinde- oder Bezirksverwaltung danach.

Weitere Tricks zum Durchhalten

- Laufen Sie von Anfang an regelmäßig. Feste Tage, an denen man früher von der Arbeit nach Hause kommt oder besonders früh aufsteht, können hierbei hilfreich sein.
- Laufen Sie nicht allein. Im Gespräch vergeht die Zeit schneller. Außerdem helfen feste Verabredungen mit einem Trainingspartner, bei der Stange zu bleiben. Absagen gilt nicht.
- Mal keine Lust zu laufen? Bauen Sie vor, indem Sie die Laufsachen immer schon am Abend vorher rauslegen. Ein Ritual wie „Nach Hause kommen und sofort umziehen" hilft zusätzlich dabei, den inneren Schweinehund auszutricksen.

Tipps für Könner

Laufen Sie schon länger und regelmäßig? Können Sie mindestens 20 Minuten ohne Mühe am Stück laufen? Dann gelten für Sie unsere „Tipps für Könner".

Ein Marathon kommt für Sie nicht infrage. Auch haben Sie nicht die Zeit oder Lust, Monat für Monat länger zu laufen. Sie möchten lediglich etwas Abwechslung in Ihr tägliches Programm bringen.

Dann ist das sogenannte „Fahrtspiel" eine gute Möglichkeit. Auf diese Weise wird das Laufen ein Spiel mit der Fahrt, also mit der Geschwindigkeit. Und das geht so: Wechseln Sie während des Joggens mehrmals Ihr Tempo. Am besten richten Sie sich dabei nach dem Gelände. Joggen Sie in einem ganz normalen Tempo. Lassen Sie es bei einer Steigung ruhig einmal etwas zügiger angehen. Bergab dürfen Sie zur Belohnung dann ganz locker traben.

Natürlich ist nicht jeder in einem hügeligen Gelände zu Hause. Flachlandbewohner können nach der Uhr vorgehen: fünf Minuten normales Tempo – eine Minute zügig – zwei Minuten betont ruhig – und immer so fort. Verlassen Sie sich dabei auf Ihr persönliches Gefühl. Solange Sie sich wohl fühlen, können Sie nichts Grundsätzliches falsch machen.

GUT ZU WISSEN!

Richtig essen |
Freizeitsportler müssen keine besonderen Ernährungsregeln beachten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat Richtlinien erarbeitet, an die man sich halten kann: 50 Prozent des gesamten Energiebedarfs sollten aus Kohlenhydraten bestehen, 30 Prozent aus Fetten, 20 Prozent aus Eiweiß. Das ändert sich allerdings, wenn beispielsweise für einen Wettkampf wie einen Marathon oder ein Radrennen trainiert wird. Dann sollte die Kohlenhydrataufnahme auf etwa 65 Prozent erhöht werden.

Schwimmen

Auch Schwimmen ist sehr gut geeignet, die Ausdauer zu verbessern. Schließlich kann oder will nicht jeder durch die Landschaft traben. Zum Beispiel, weil die Füße, Beine oder Gelenke das Joggen nicht vertragen. Oder weil man sich gerade im Wasser besonders wohl fühlt.

Beim Schwimmen trägt überwiegend der Auftrieb des Wassers das Körpergewicht. Beine, Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet. Grundsätzlich haben Sie im Wasser zwei Möglichkeiten: Entweder Sie schwimmen mindestens zehn Minuten ohne Pause, oder Sie üben nach dem sogenannten „Intervallprinzip". Dabei wechseln sich Schwimmen und Pause miteinander ab. Hier wieder unser Vorschlag für ein Trainingsprogramm.

Trainingsprogramm Schwimmen

Einheit 1	Sechsmal 1 Minute schwimmen mit je 1 Minute Pause.	11 Minuten
Einheit 2	Dreimal 1 Minute und dreimal 2 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	14 Minuten
Einheit 3	Viermal 2 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	11 Minuten
Einheit 4	Zweimal 2 Minuten und zweimal 3 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	13 Minuten
Einheit 5	Viermal 3 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	15 Minuten
Einheit 6	Zweimal 5 Minuten schwimmen mit 2 Minuten Pause.	12 Minuten
Einheit 7	Zweimal 3 Minuten und zweimal 4 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	17 Minuten
Einheit 8	Dreimal 4 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	14 Minuten
Einheit 9	Viermal 4 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	19 Minuten
Einheit 10	Dreimal 5 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	17 Minuten
Einheit 11	Zweimal 5 Minuten, einmal 7 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	19 Minuten
Einheit 12	Einmal 5 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Steigern auf einmal 10 Minuten.	16 Minuten
Einheit 13	15 Minuten kontinuierlich schwimmen.	15 Minuten
Einheit 14	Dreimal 6 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	20 Minuten
Einheit 15	Zweimal 6 Minuten, einmal 8 Minuten schwimmen mit je 1 Minute Pause.	22 Minuten
Einheit 16	Zweimal 10 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	21 Minuten
Einheit 17	Dreimal 8 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	26 Minuten
Einheit 18	Einmal 10 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Steigern auf einmal 15 Minuten.	26 Minuten
Einheit 19	20 Minuten kontinuierlich schwimmen.	20 Minuten
Einheit 20	Zweimal 12 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	25 Minuten
Einheit 21	Einmal 12 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Steigern auf einmal 15 Minuten.	28 Minuten
Einheit 22	Zweimal 15 Minuten schwimmen mit 2 Minuten Pause.	32 Minuten
Einheit 23	Einmal 20 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten.	31 Minuten
Einheit 24	25 Minuten kontinuierlich schwimmen.	25 Minuten

Fortsetzung auf der nächsten Seite →

Einheit 25	Einmal 20 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 15 Minuten.	36 Minuten
Einheit 26	Zweimal 20 Minuten schwimmen mit 1 Minute Pause.	41 Minuten
Einheit 27	30 Minuten kontinuierlich schwimmen.	30 Minuten
Einheit 28	Einmal 25 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten.	36 Minuten
Einheit 29	Einmal 25 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 15 Minuten.	41 Minuten
Einheit 30	35 Minuten kontinuierlich schwimmen.	35 Minuten
Einheit 31	Einmal 30 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten. Berechnung der Geschwindigkeit (s. Infotext)!	41 Minuten
Einheit 32	Viermal 50 Meter mit jeweils 30 Sekunden Pause in errechneter Geschwindigkeit minus 10 Sekunden. Abschließend zweimal 10 Minuten mit 1 Minute Pause.	21 + x Minuten
Einheit 33	Einmal 25 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 20 Minuten.	46 Minuten
Einheit 34	Sechsmal 50 Meter mit jeweils 30 Sekunden Pause mit errechneter Geschwindigkeit minus 10 Sekunden. Abschließend zweimal 10 Minuten mit 1 Minute Pause.	21 + x Minuten
Einheit 35	Einmal 35 Minuten schwimmen, 1 Minute Pause. Abschließend einmal 10 Minuten.	46 Minuten
Einheit 36	Viermal 50 Meter mit jeweils 30 Sekunden Pause mit errechneter Geschwindigkeit minus 12 Sekunden. Abschließend zweimal 15 Minuten mit 1 Minute Pause.	31 + x Minuten

Nach der Einheit 31 sollen Sie die Zeit berechnen, die Sie für eine Schwimmstrecke von 50 Metern benötigen. Dies geht folgendermaßen: Bestimmen Sie die Gesamtstrecke in den 30 Minuten durch Zählen der Bahnen. Dividieren Sie die Wegstrecke durch die benötigte Zeit.

Ein Beispiel: Sie haben in den 30 Minuten 600 Meter zurückgelegt. Pro 100 Meter haben Sie also fünf Minuten gebraucht. Die Zeit für 50 Meter beträgt folglich zwei Minuten und 30 Sekunden.

Empfohlene Trainingspulsfrequenzen beim Schwimmen

Ruhepuls	Belastungspuls Alter bis 20	Bis 40	Bis 60	Über 60
Bis 60	130	125	120	115
Bis 80	135	130	125	120
Über 80	140	135	130	*

* Wer einen Ruhepuls von über 80 hat und über 60 Jahre alt ist, sollte einen Arzt konsultieren, ehe er Sport treibt.

Joggen im Wasser

Nun ist aber nicht jeder ein Superschwimmer. Es kommt oft vor, dass jemand zwar ausgesprochen gern im Wasser ist, seine Schwimmtechnik jedoch nicht ausreicht, um so lange zu schwimmen, wie wir es in den Trainingseinheiten auf den vorherigen Seiten beschrieben haben. Sollte es Ihnen ähnlich gehen, dann versuchen Sie es einmal mit Aqua-Jogging. Nie gehört? Macht nichts. Darunter versteht man nichts anderes als zügiges Gehen oder Joggen im hüfthohen Wasser.

Aqua-Jogging hat manche Vorteile: Das Wasser trägt auch hierbei den größten Teil Ihres Körpergewichts, die Gelenke werden entlastet. Um nach vorne zu kommen, werden Ihre Muskeln beansprucht und dadurch gekräftigt. Und Sie selbst steigern Ihre Ausdauer, ohne dass Sie ein geübter Schwimmer sein müssen. Versuchen Sie es einmal: Gehen Sie zunächst mit normalen, großen und kleinen Schritten. Heben Sie zwischendurch besonders die Knie an oder führen Sie die Fersen zum Po.

Nach kurzer Eingewöhnung können Sie es dann mal mit dem Laufen versuchen. Zunächst strecken Sie die Arme zur Stabilisierung seitlich im Wasser aus. Dann bewegen Sie sich im Laufrhythmus nach vorn. Auch Rückwärtslaufen, Hüpfen und Springen sind im Wasser gut möglich und machen die Bewegungsübungen abwechslungsreicher.

Radfahren

Radfahren und Schwimmen sind zwar ganz unterschiedliche Sportarten, doch sie haben eine wichtige Gemeinsamkeit: Füße und Beine müssen das Körpergewicht nicht tragen und werden somit entlastet. Rad fahren – das heißt aber nicht unbedingt: chromblitzende Rennräder mit Zehn-Gang-Schaltung und eng anliegende Renntrikots. Ein ganz normales Rad – eventuell mit Drei-Gang-Schaltung – und eine wetterabhängige Alltagskleidung reichen zunächst völlig aus. Wichtig ist jedoch das Einstellen der richtigen Sattelhöhe. Stellen Sie dazu die Ferse auf das Pedal. Die Höhe des Sattels ist dann korrekt, wenn Sie bei der tiefsten Stellung des Pedals das Knie leicht durchstrecken können.

Für den Beginn Ihrer Karriere als Radfahrer empfehlen wir Ihnen, in möglichst ebenem Gelände zu starten. Vielleicht finden Sie ja sogar eine Strecke, bei der Sie der Autoverkehr möglichst wenig beeinträchtigt. Dann gilt das Gleiche wie beim Joggen: Die Dauer ist wichtiger als das Tempo. Hier unser Trainingsplan.

Der Hinweis „intensiv" in den späteren Trainingsstunden bedeutet Trainingsabschnitte mit einer Pulsfrequenz, die etwa 20 Schläge höher ist als Ihr sonstiger Trainingspuls.

Empfohlene Trainingspulsfrequenzen beim Radfahren

Ruhepuls	Belastungspuls Alter bis 20	Bis 40	Bis 60	Über 60
Bis 60	135	130	125	120
Bis 80	140	135	130	125
Über 80	145	140	135	*

* Wer einen Ruhepuls von über 80 hat und über 60 Jahre alt ist, sollte einen Arzt konsultieren, ehe er Sport treibt.

Trainingsprogramm Radfahren

Einheit 1	Insgesamt 12 Minuten fahren zum Finden der richtigen Geschwindigkeit.	12 Minuten
Einheit 2	Einmal 12 Minuten Rad fahren.	12 Minuten
Einheit 3	Zweimal 8 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	17 Minuten
Einheit 4	Zweimal 10 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	21 Minuten
Einheit 5	Einmal 15 Minuten kontinuierliches Radfahren.	15 Minuten
Einheit 6	Einmal 12 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 10 Minuten.	23 Minuten
Einheit 7	8 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 5 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 8 Minuten.	24 Minuten
Einheit 8	Zweimal 12 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	25 Minuten
Einheit 9	Einmal 25 Minuten kontinuierliches Radfahren.	25 Minuten
Einheit 10	Einmal 12 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 15 Minuten.	28 Minuten
Einheit 11	8 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 6 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 12 Minuten.	29 Minuten
Einheit 12	Zweimal 12 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 8 Minuten.	33 Minuten
Einheit 13	Zweimal 16 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	33 Minuten
Einheit 14	12 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 6 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 12 Minuten.	33 Minuten
Einheit 15	Dreimal 12 Minuten fahren mit je 1 Minute Pause.	38 Minuten
Einheit 16	Zweimal 15 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	31 Minuten
Einheit 17	12 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 10 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 12 Minuten.	37 Minuten
Einheit 18	Einmal 15 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 20 Minuten.	36 Minuten
Einheit 19	Zweimal 20 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	41 Minuten
Einheit 20	8 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 12 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	38 Minuten

Einheit 21	Einmal 30 Minuten fahren.	30 Minuten
Einheit 22	Dreimal 15 Minuten fahren mit je 1 Minute Pause.	47 Minuten
Einheit 23	Zweimal 25 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	51 Minuten
Einheit 24	60 Minuten kontinuierliches Radfahren.	60 Minuten
Einheit 25	12 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 25 Minuten, 1 Minute Pause. Abschließen mit 12 Minuten.	51 Minuten
Einheit 26	15 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf zweimal 20 Minuten, 1 Minute Pause.	57 Minuten
Einheit 27	Zweimal 35 Minuten fahren mit 1 Minute Pause.	71 Minuten
Einheit 28	8 Minuten fahren. Steigern auf zweimal 12 Minuten intensiv, je 2 Minuten Pause. Abschließen mit 35 Minuten.	71 Minuten
Einheit 29	15 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 20 Minuten, 1 Minute Pause. Abschließen mit 25 Minuten.	62 Minuten
Einheit 30	15 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 25 Minuten, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 25 Minuten.	68 Minuten
Einheit 31	Zweimal 30 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause.	62 Minuten
Einheit 32	8 Minuten fahren, 12 Minuten intensiv, 1 Minute Pause. 8 Minuten fahren, 15 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 20 Minuten.	66 Minuten
Einheit 33	30 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 40 Minuten.	71 Minuten
Einheit 34	Dreimal 25 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	77 Minuten
Einheit 35	Zweimal 40 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	81 Minuten
Einheit 36	8 Minuten fahren, 20 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. 8 Minuten fahren, 20 Minuten intensiv, 1 Minute Pause. Abschließen mit 20 Minuten.	79 Minuten

Inlineskating

Das Inlineskating hat in den vergangenen Jahren eine rasante Entwicklung erlebt. Schnell können hohe Geschwindigkeiten von 20 bis 30 km/h erreicht werden, die natürlich für Gefahren und mögliche Verletzungen sorgen. Studien zeigen, dass Verletzungen mindestens um die Hälfte reduziert werden könnten, wenn eine komplette Schutzausrüstung getragen wird. Diese sollte aus Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenprotektoren sowie aus einem Helm bestehen. Die eigentliche Sturzursache bei Freizeitskatern ist meistens ein Gleichgewichtsverlust beim Bremsen. Eine sichere Brems- und Falltechnik ist deshalb unbedingte Voraussetzung für ein Training. Am besten lernen Sie das in einem Fahrtraining, das von vielen Herstellern, Sporthäusern und Sportvereinen angeboten wird.

Denn bei vorhandener Technik, zu der auch das richtige Hinfallen gehört, bietet Inlineskating eine attraktive Alternative im Ausdauertraining. Gleitende, fließende Bewegungen bei geringer Belastung der Knochen und Gelenke haben dazu geführt, dass diese Sportart längst nicht mehr nur von Kindern und Jugendlichen geschätzt wird. Auch hierzu haben wir auf der folgenden Seite 36 ein Trainingsprogramm abgebildet.

Der Hinweis „intensiv“ in den späteren Trainingsstunden bedeutet Trainingsabschnitte mit einer Pulsfrequenz, die etwa 20 Schläge höher ist als Ihr sonstiger Trainingspuls.

Trainingsprogramm Inlineskating

Einheit 1	Insgesamt 10 Minuten fahren zum Finden der richtigen Geschwindigkeit.	15 Minuten
Einheit 2	Einmal 12 Minuten inlineskaten.	12 Minuten
Einheit 3	Zweimal 10 Minuten inlineskaten mit 3 Minuten Pause.	23 Minuten
Einheit 4	Zweimal 10 Minuten inlineskaten mit 3 Minuten Pause.	23 Minuten
Einheit 5	Einmal 20 Minuten kontinuierliches Inlineskaten.	20 Minuten
Einheit 6	Einmal 15 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause. Abschließen mit einmal 10 Minuten.	27 Minuten
Einheit 7	10 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 5 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 10 Minuten.	31 Minuten
Einheit 8	Zweimal 15 Minuten inlineskaten mit 2 Minuten Pause.	32 Minuten
Einheit 9	Einmal 35 Minuten kontinuierliches Inlineskaten.	35 Minuten
Einheit 10	Einmal 15 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause. Abschließen mit einmal 20 Minuten.	37 Minuten
Einheit 11	10 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 8 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	39 Minuten
Einheit 12	Zweimal 15 Minuten fahren mit je 2 Minuten Pause. Abschließen mit einmal 10 Minuten.	44 Minuten
Einheit 13	Zweimal 18 Minuten inlineskaten mit 2 Minuten Pause.	38 Minuten
Einheit 14	15 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 8 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	44 Minuten
Einheit 15	Dreimal 15 Minuten fahren mit je 2 Minuten Pause.	49 Minuten
Einheit 16	Zweimal 20 Minuten inlineskaten mit 2 Minuten Pause.	42 Minuten
Einheit 17	15 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 12 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	48 Minuten
Einheit 18	Einmal 20 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause. Abschließen mit einmal 25 Minuten.	47 Minuten
Einheit 19	Zweimal 25 Minuten inlineskaten mit 2 Minuten Pause.	52 Minuten
Einheit 20	10 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 15 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 20 Minuten.	51 Minuten
Einheit 21	Zweimal 25 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause.	52 Minuten
Einheit 22	Dreimal 20 Minuten fahren mit je 2 Minuten Pause	64 Minuten
Einheit 23	Zweimal 30 Minuten inlineskaten mit 2 Minuten Pause.	62 Minuten
Einheit 24	60 Minuten kontinuierliches Inlineskaten.	60 Minuten
Einheit 25	15 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 30 Minuten, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	64 Minuten
Einheit 26	20 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf zweimal 25 Minuten, 2 Minuten Pause.	74 Minuten
Einheit 27	Zweimal 35 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause.	72 Minuten

Einheit 28	10 Minuten fahren. Steigern auf zweimal 15 Minuten intensiv, je 4 Minuten Pause. Abschließen mit 35 Minuten.	83 Minuten
Einheit 29	20 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 25 Minuten, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 30 Minuten.	79 Minuten
Einheit 30	20 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 30 Minuten, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 30 Minuten.	86 Minuten
Einheit 31	Zweimal 40 Minuten fahren mit 4 Minuten Pause.	84 Minuten
Einheit 32	10 Minuten fahren, 15 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. 10 Minuten fahren, 20 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 25 Minuten.	86 Minuten
Einheit 33	40 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 45 Minuten.	87 Minuten
Einheit 34	Dreimal 30 Minuten inlineskaten mit 2 Minuten Pause.	94 Minuten
Einheit 35	Zweimal 45 Minuten inlineskaten mit 2 Minuten Pause.	92 Minuten
Einheit 36	10 Minuten fahren, 25 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. 10 Minuten fahren, 20 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 25 Minuten.	96 Minuten

Was gibt es sonst noch?

Wir hatten es bereits erwähnt: Es gibt sehr viele Möglichkeiten, die Ausdauer zu verbessern. Einige Bewegungsarten haben wir nun detailliert vorgestellt. War für Sie nichts Passendes dabei? Sind Ihnen reine Ausdauerprogramme zu langweilig und wünschen Sie mehr Abwechslung? Fühlen Sie sich überfordert?

Auch dann gibt es Alternativen. Diese sind zwar nicht immer so ideal wie unsere Beispiele, aber in jedem Fall besser, als Sport nur im Fernsehen zu verfolgen.

Überprüfen Sie doch nochmals unseren Motivationsfragebogen am Anfang der Broschüre. Suchen Sie eher Entspannung und Wohlbefinden? Wie wäre es dann mit Wandern, Bergwandern oder Skilanglauf? Das macht nicht zuletzt deshalb vielen Menschen Freude, weil man dabei etwas erlebt. Denken Sie also nicht nur an Herz, Kreislauf und den richtigen Belastungspuls, sondern genießen Sie die Eindrücke und die Naturerlebnisse. Freuen Sie sich über den kleinen Bachlauf im Wald, den freien Blick über die Höhen und darüber, dass Sie sich als Pfadfinder in einer unbekannten Gegend bewähren. Das wird sich positiv auf Ihr „Nervenkostüm" auswirken.

Oder waren Sie eher der Leistungs- und Wettkampftyp? Vielleicht liegen Ihnen dann die Sportspiele. Freizeitmannschaften finden sich in vielen Sportarten und eine Stunde Fußball oder Basketball spielen kann die Ausdauer auch ganz schön fordern.

Sie sehen, es gibt kein zu dick, zu schwer, zu alt, zu ungeschickt – das sind meist nur Ausreden, um nicht körperlich aktiv werden zu müssen. Eigentlich bleibt nur ein Argument übrig, wenn Sie immer noch nichts gefunden haben: zu bequem, keine Lust. Aber reizt es Sie nicht doch ein wenig, etwas von der Form früherer Jahre wiederzubekommen?

GUT ZU WISSEN!

Jetzt ein Bier | Sich nach dem Sport ein kühles Bier zu genehmigen, ist nicht gerade die beste Belohnung. Denn Alkohol ist nicht dazu geeignet, die Flüssigkeitsspeicher wieder aufzufüllen. Er fördert vielmehr die Harnausscheidung – und genau das ist nach großer Anstrengung mit Schweißverlust nicht das Richtige. Daher lieber eine Fruchtsaftschorle mixen – oder ein alkoholfreies Bier wählen.

Mehr Kraft

Die menschliche Muskulatur ist wie ein Motor, der Leistung bringt. Gezielte Kräftigung der mehr als 600 Muskeln strafft den Körper und lässt sogar Problemzonen wieder verschwinden.

Unser Modell, wie der Organismus auf Trainingsreize reagiert und sich anpasst, gilt natürlich auch für die Muskeln. Wir hatten das am Beispiel des Gipsverbandes auf Seite 12 in dieser Broschüre erläutert.

Jetzt aber ran

Unser Körper verfügt über ein leistungsfähiges System von über 600 Muskeln. Darunter sind große Muskeln, um zum Beispiel schwere Dinge anzuheben, und kleine, um zum Beispiel die Finger ganz genau bewegen zu können.

Werden diese Muskeln sehr wenig benutzt, verlieren sie ihre Leistungsfähigkeit. Wer kennt das nicht? Der erste Bauchansatz ist dann irgendwann nicht mehr zu übersehen, oder die Schultern fallen nach vorne. Oder Sie haben „es im Kreuz" und der Tennisaufschlag ist auch nicht mehr so hart wie früher.

Dieser Verlust an Leistungsfähigkeit beginnt spätestens mit dem 30. Lebensjahr. Besonders davon betroffen sind diejenigen Muskeln, die wir im Alltag sehr wenig beanspruchen, also Arm-, Brust- und Schultermuskeln sowie die großen Bauch- und Rückenmuskeln.

Doch deshalb besteht kein Grund, sich verzagt zurückzuziehen und darüber zu klagen, dass man älter wird. Denn mit einem gezielten Kräftigungsprogramm lässt sich diese Entwicklung nicht nur aufhalten, sondern zum größten Teil sogar wieder rückgängig machen. Die Muskeln verlieren nämlich bei ungenügender Belastung ihre Leistungsfähigkeit nicht für immer. Durch ein richtiges Bewegungsprogramm können Sie wieder zu Ihrer alten Form zurückfinden. Denn auch wenn Sie Tennis spielen, surfen, Ski laufen oder eine andere Freizeitsportart betreiben wollen, sind kräftige, funktionstüchtige Muskeln sehr wichtig.

Keine Sorge, wir wollen Sie nicht zum Kraftprotz machen. Was ein Muskel leisten kann, hat zunächst einmal wenig mit seiner Dicke zu tun. Sie müssen also nicht muskelbepackt wie ein Bodybuilder herumlaufen. Denken Sie an einen Hochspringer. Auch der hat sehr kräftige Muskeln und trotzdem schlanke Beine.

Ein Krafttraining kann unterschiedliche Auswirkungen auf einen Muskel haben. Das hat mit der Konstruktion und dem Zusammenspiel von Muskeln zu tun. Zu fast jedem Muskel gibt es einen Gegenspieler. Der eine Muskel beugt, der Gegenspieler streckt. Nehmen Sie als Beispiel den Oberarm. Der Bizeps beugt das Ellbogengelenk, der Trizeps streckt es. Hier liegt der erste Anpassungseffekt eines Trainings: Das Zusammenspiel zwischen verschiedenen Muskeln wird verbessert. In unserem Beispiel: Die Arbeit des Bizeps wird wesentlich erleichtert, wenn der Trizeps nicht gleichzeitig aktiv ist.

Der zweite Aspekt betrifft ebenfalls das Zusammenspiel, aber nicht zwischen zwei verschiedenen Muskeln, sondern innerhalb eines Muskels. Jeder Muskel besteht aus Hunderten bis Tausenden einzelner Fasern. Wenn wir einen Muskel anspannen, arbeiten niemals alle Fasern gleichzeitig. Es wird immer nur ein Teil aktiv sein. Ein Untrainierter kann höchstens 70 Prozent seiner Fasern willkürlich anspannen. Der Rest bleibt selbst bei höchster Anstrengung passiv. Der Zweite Effekt des Krafttrainings liegt darin, dass der Muskel lernt, bis zu 90 Prozent seiner Fasern zu aktivieren. So entsteht ein Kraftzuwachs, ohne dass der Muskel dicker werden muss. Eine Zunahme der Muskelmasse ist erst der letzte Effekt. Auch dadurch wird der Muskel kräftiger, aber dies ist nur eine von mehreren Möglichkeiten.

GUT ZU WISSEN!

Faulenzer | Vier von zehn Deutschen sind Sportmuffel. Jeder Fünfte gibt sogar an, dass er nie Sport treibt. Das hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa bei einer Umfrage im Auftrag der TK herausgefunden. Die häufigsten Ausreden der Bewegungsmuffel sind der Studie zufolge: fehlende Zeit (45 Prozent), geringe Motivation (40 Prozent) und eine starke Einbindung in Job oder Familie (39 Prozent).

Haltung annehmen

„Geh gerade!", „Lass die Schultern nicht so hängen!", „Sitz aufrecht!" Kennen Sie diese nervtötenden Ermahnungen noch aus der Kinderzeit? War das nur Drill oder hatten diese Anweisungen auch einen Sinn? Sie hatten, auch wenn sie vielleicht manchmal als Drill gedacht waren. Wie jedes Haus, so hat auch der Körper eine eigene Statik. Nur – beim Hausbau ist die Arbeit des Statikers beendet, wenn das Gebäude vollständig fertiggestellt ist.

Anders bei unserem Körper. Für die Statik unseres Körpers sind die Muskeln zuständig. Sie halten das Knochengerüst sowohl in Ruhe als auch bei Bewegung zusammen. Ein einfaches Bild zeigt, wie die großen Muskelgruppen, von den Füßen beginnend, im Wechsel vor und hinter dem Knochengerüst liegen und eine aufrechte Haltung ermöglichen: die kurzen Fußmuskeln unter der Fußsohle, die Wadenmuskeln hinten, die Oberschenkelmuskulatur vorne, die Gesäßmuskulatur hinten, die Bauchmuskeln vorn, die langen Rückenstrecker hinten, die Brustmuskeln vorn und die Schulteranzieher hinten.

Bei dieser sogenannten Streckschlinge arbeitet alles Hand in Hand zusammen. Funktioniert die Zusammenarbeit nicht, sind einzelne Muskeln nicht kräftig oder dehnfähig genug, hat das Auswirkungen auf die gesamte Statik.

Dazu ein Beispiel: Jemand, dessen Schultern nach vorn hängen, bekommt einen Rundrücken. Dann verkürzen sich die Brust- und Bauchmuskulatur, die Schulter- und Rückenmuskulatur wird überdehnt. Das führt nicht nur zu Verspannungen, sondern auch dazu, dass die Wirbelsäule ihre Aufgabe als „Stoßdämpfer" nicht erfüllen kann, weil sie nicht mehr in der richtigen Position ist. Nach und nach fällt die ursprüngliche Statik immer mehr in sich zusammen, und wenige Muskeln müssen das Gleichgewicht halten. Ein mühsames Geschäft, das sich mit Schmerzen rächt.

Deshalb waren die Ermahnungen aus den Kindertagen kein Drill. Unsere Eltern wollten damit erreichen, dass es uns als Erwachsenen möglichst lange körperlich gut geht. Nur: Die meisten von uns haben das nicht ernst genug genommen. Durch ein gezieltes Kräftigungs- und Dehnprogramm für unsere Muskeln können wir unsere Statik aber auch jetzt noch wieder in Ordnung bringen.

Testen Sie zunächst einmal Ihre Streckschlinge: Stellen Sie sich zum Beispiel barfuß und rückwärts so auf eine letzte Treppenstufe, dass nur die Zehen auf der Stufe stehen und die Fersen frei in der Luft hängen. Nehmen Sie die Arme nach vorne. Strecken Sie sich nun im Wechsel bis in den Hochzehenstand und senken Sie sich so weit ab, dass die Fersen tiefer sind als die Treppenstufe. Wenn Ihnen das nicht gelingt, wird es höchste Zeit zum Handeln.

Figur zeigen

Während die Muskeln ihre Leistungsfähigkeit verlieren, geraten Sie auch aus der Form. Das straffe Muskelgewebe wird nach und nach durch Fettgewebe ersetzt. Bauch, Hüften, Po und Oberschenkelrückseite sind hierfür besonders anfällig. Zwar gibt es Kulturen, zum Beispiel in der Südsee, in denen Leibesfülle als Zeichen von Macht und Wohlstand gilt. Doch bei uns, auf der anderen Seite der Erde, ist das ganz anders.

Das ist auch gut so. Denn übermäßige Fettpolster widersprechen nicht nur unserem Schönheitsideal, sie sind auch ungesund. Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Häufig kommen dazu noch erhöhte Cholesterinwerte und ein zu hoher Blutdruck – dann wird die Häufung der Risikofaktoren bedrohlich.

Doch es geht nicht nur um die Gesundheit. Übergewicht führt zu Bewegungsunlust, Bewegungsunlust zu Bewegungsmangel und Bewegungsmangel zu weiterem Übergewicht. Dieser Teufelskreis ist nur schwer zu durchbrechen. Gleichgültig also, ob Sie ästhetische Gründe stören oder ob Sie dabei an Ihre Gesundheit denken: Sie sollten etwas dagegen unternehmen.

Bewegung und Muskeltraining sind eine gute Möglichkeit, sich wieder ein gut proportioniertes und gesundes Äußeres zurückzuerobern. Nur eines sollten Sie bedenken: Wenn Sie Ihrem Körper ständig mehr Kalorien zuführen, als er benötigt, dann hilft auch das beste Bewegungsprogramm wenig. Die überschüssige Energiemenge kann der Organismus nur in Form von Fettdepots ablegen. Deshalb sollten Sie unbedingt auch an eine gesunde und ausgewogene Ernährung denken.

Viele Tipps und Anregungen dazu finden Sie in der TK-Broschüre „Ernährung“, die Sie unter **www.tk.de, Webcode 049164** bestellen, herunterladen oder bei Ihrer TK vor Ort anfordern können.

Gelenkig bleiben

Der Bizeps beugt den Unterarm im Ellenbogengelenk, der Oberschenkelmuskel streckt den Unterschenkel im Kniegelenk. Das sind nur zwei Beispiele für unzählige Bewegungen, die wir mit Hilfe unserer Muskeln in den Gelenken ausführen können. Die Muskeln haben aber noch eine weitere Aufgabe: Zusammen mit Sehnen und Bändern geben sie den Gelenken Halt. Erschlaffte Muskeln können diese Aufgabe nur noch schlecht erfüllen. Die Gelenke werden instabil und beginnen im schlimmsten Fall zu schmerzen. Deshalb gehört heute zum Beispiel nach Operationen am Knie ein gezieltes muskuläres Aufbauprogramm zu den Therapiemaßnahmen. Noch besser wäre es, wenn Sie Verschleißerscheinungen rechtzeitig vorbeugen.

Den Rücken stärken

Was für die Gelenke generell gilt, ist für den Rücken ganz besonders wichtig. Die Wirbelsäule mit ihren Wirbelkörpern und den dazwischenliegenden Bandscheiben bleibt nicht von allein in ihrer Position. Dutzende von langen und kurzen Muskeln, Sehnen und Bändern geben der Wirbelsäule ihre Stabilität. Wenn durch falsche Bewegungen einzelne Muskeln dauernd gedehnt, andere gar nicht beansprucht werden, so hat das zwei Auswirkungen: Im günstigeren, aber auch schon unangenehmen Fall schmerzen die fehlbelasteten Muskeln. Im ungünstigeren Fall werden die Bandscheiben geschädigt. Wenn zwei benachbarte Wirbelkörper nicht mehr senkrecht übereinanderstehen, sondern leicht gekippt oder verschoben sind, verteilt sich der Druck nicht mehr gleichmäßig auf die Bandscheibe. Ein kleiner Teil der Bandscheibe muss dann den gesamten Druck aushalten. Dies führt auf die Dauer zu Schädigungen. Denn der Druck wird gerade im Bereich der Lendenwirbelsäule recht groß. Wenn Sie beispielsweise ein Gewicht von 10 Kilogramm falsch anheben, so ist die Druckbelastung im Bereich des fünften Lendenwirbels etwa 15 Mal so hoch.

Solche Fehlbelastungen sind keine Seltenheit. In der Regel sitzen wir falsch, bücken uns falsch und heben und tragen falsch. Kontrollieren Sie sich: Wie sitzen Sie gerade? Entspannt tief in den Sessel gerutscht? Oder vornübergebeugt an einem Tisch, die Ellbogen aufgestützt? Beides wäre für die Wirbelsäule auf Dauer gleichermaßen ungesund. Die günstigste Haltung ist aufrecht, mit einer Unterstützung der Lendenwirbelsäule durch einen anatomisch richtig geformten Sessel oder Stuhl. Auch „dynamisches“ Sitzen, also der häufigere Wechsel der Sitzhaltung, hilft sehr. Dann werden nämlich immer andere Muskeln beansprucht und nicht einzelne den ganzen Tag, die die gesamte Arbeit verrichten müssen.

Wenn Sie sich bücken oder etwas anheben müssen, so beugen Sie die Knie und halten Sie den Rücken gerade. Heben Sie ein Gewicht dann „aus den Beinen“ und nicht „aus dem Rücken“. Durch etwas Aufmerksamkeit im Alltag können Sie Ihre Wirbelsäule also schon deutlich entlasten.

Mit einem zusätzlichen gezielten Dehn- und Kräftigungsprogramm schaffen Sie beste Voraussetzungen, um von dauernden Rückenschmerzen verschont zu bleiben.

TK-LEISTUNG |
Trainingsposter

Zu Hause etwas für die Fitness tun – mit den Bewegungspostern ist das ganz leicht umzusetzen. Ob Übungen für Nacken und Schultern („Muskeln entspannen“), gesunde Alternativen zu Krankmacher-Übungen („Besser trainieren“), Rückenübungen („Rückenschule“) oder ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm („Fitness“). Alle Übungen sind detailliert grafisch dargestellt. Die verschiedenen Trainingsposter sind für TK-Versicherte kostenlos und können unter **www.tk.de, Webcode 049350** bestellt werden.

Darf's etwas mehr sein?

Nun kann es natürlich sein, dass Sie mit Ihrer Figur und Ihrer Haltung durchaus zufrieden sein können und Schmerzen in Gelenken oder Rücken für Sie eine unbekannte Größe sind. Trotzdem treiben Sie Sport, spielen Tennis oder Fußball, laufen Ski oder begeistern sich für eine andere Sportart. Wie auch immer – Sie werden aus Erfahrung wissen, dass Sie hierfür viel Muskelkraft benötigen.

Ein härterer Aufschlag, ein schnellerer Spurt zum Ball, Skifahren auf der Buckelpiste, Surfen bei stärkerem Wind – all das fällt Ihnen viel leichter, wenn Sie genügend Kraft besitzen. In der Physik ist Kraft definiert als Masse mal Beschleunigung.

Das heißt: Immer wenn Sie eine Masse beschleunigen wollen – gleichgültig, ob einen Tennisball oder Ihren eigenen Körper –, brauchen Sie Kraft. Dazu verhilft Ihnen ein Kräftigungsprogramm. Wenn dadurch auch noch Ihre Gelenke geschützt werden, so ist das ein willkommener „Zusatznutzen".

Kein Kaltstart, bitte

Gleichgültig, wie fit Sie bereits sind oder welche Muskeln Sie kräftigen wollen: Muskeln sind im kalten Zustand ein recht sprödes Gewebe. Wärmen Sie sich deshalb vor jedem Kräftigungsprogramm zunächst auf. Das bringt den Muskel auf Betriebstemperatur und hilft, Muskelkater oder Muskelzerrungen zu vermeiden. Übrigens: Die Körpertemperatur hat nur wenig mit der Außentemperatur zu tun. Aufwärmen müssen Sie sich also auch dann, wenn es draußen richtig heiß ist.

Kraft durch Bewegung

Wir haben über 600 Muskeln. Wenn wir Ihnen nur fünf Übungen je Muskel anbieten würden, hätten Sie schon die Auswahl unter mehr als 3.000 verschiedenen Übungen. Natürlich können wir hier nicht alle beschreiben. Aber das ist auch nicht nötig, denn das Grundprinzip ist immer gleich. Jeder Muskel beugt, streckt oder stabilisiert ein Gelenk. Wenn Sie also Ihre Muskeln funktionsfähig erhalten wollen, dann müssen Sie das entsprechende Gelenk normalerweise bewegen. Zum Ausgleich von Defiziten reicht Bewegen allein jedoch nicht aus. Erst wenn der Widerstand bei der Bewegung größer ist als 30 Prozent dessen, was der Muskel maximal leisten kann, wird er auch kräftiger. Sie benötigen für die Übungen also ein Gewicht oder einen anderen Widerstand.

Das beste Gewicht zum Üben haben Sie immer bei sich – Ihr Körpergewicht. Zum Glück, denn die meisten Muskeln lassen sich durch gymnastische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sehr gut kräftigen. Für Arm-, Brust-, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskeln reicht das zunächst völlig aus. Nur mit den Beinen ist es etwas schwieriger, da die Beinmuskeln über viele Jahre gewohnt sind, Ihr Körpergewicht zu tragen.

GUT ZU WISSEN!

Ehrgeizig | Höher, schneller, weiter! Das olympische Motto gilt beim Freizeitsport vor allem für die Männerwelt. Jeder zweite Mann (47 Prozent) treibt Sport, weil er sich gerne fordert und es genießt, an seine Grenzen zu gehen. Frauen denken hauptsächlich an ihre Gesundheit (92 Prozent), wollen abnehmen (64 Prozent) oder ihr Gewicht halten. Nur jede dritte Frau trainiert, um zu beweisen, was in ihr steckt. Dies wurde mit einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der TK ermittelt.

Wo soll ich trainieren?

Diese häufig gestellte Frage ist so nicht zu beantworten. Dazu sind die Voraussetzungen und Zielvorstellungen zu unterschiedlich. Um zum Beispiel spezielle Muskelschwächen oder Haltungsfehler nach einer Operation oder Verletzung zu beseitigen, ist sicherlich die Krankengymnastik die geeignete Wahl. Krankengymnasten sind speziell ausgebildet und kennen die Funktionalität von Muskeln und geeignete Übungen ganz genau. Die gezielte Beseitigung von Mängeln steht hierbei im Vordergrund. Im Verein oder Studio überwiegt dagegen der Fitnessgedanke. Ob in speziell eingerichteten Kursen (zum Beispiel Wirbelsäulengymnastik, Problemzonengymnastik) oder beim Training an Maschinen – der Erhalt oder das Wiederherstellen der Leistungsfähigkeit oder auch der Körperproportionen ist das häufigste Trainingsziel. Keine Sorge, Fitnesscenter sind längst keine „Muckibuden" mehr. In aller Regel arbeiten in modernen Studios gut geschulte Mitarbeiter, die Ihnen weiterhelfen können. Und auch die typischen Studiobesucher sind keine Bodybuilder, sondern Menschen wie du und ich mit ihren Schwächen, überflüssigen Pfunden und gelegentlichem Muskelkater.

Erste Erfahrungen können Sie aber auch zu Hause sammeln. Wenn Sie noch unsicher sind, ob „die anderen" nicht doch alle besser in Form sind, Sie Angst haben, sich zu blamieren, oder Sie sich einen Grundstock an Übungen schaffen wollen – auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen einige Anregungen für das Training zu Hause.

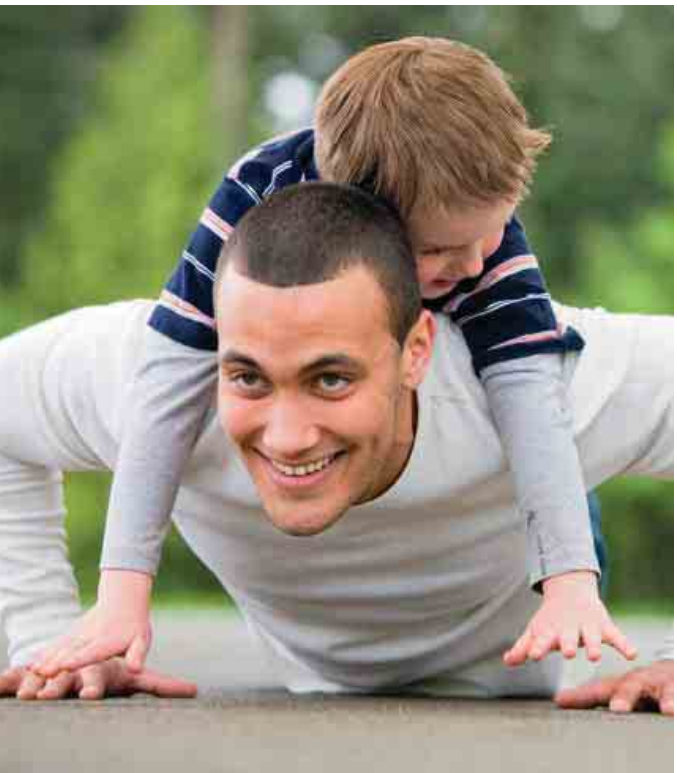
Einschränkungen

Es gibt so viele unterschiedliche Möglichkeiten, seine Muskeln auf Vordermann zu bringen, dass für Sie sicherlich etwas dabei ist. Aber es gibt auch einige Einschränkungen, die Sie beachten sollten.

Bei stark erhöhtem Blutdruck ist zum Beispiel das Hantieren mit schweren Gewichten ungünstig. Es führt zu einer großen Anspannung mit verkrampfter Atmung, so dass der Blutdruck noch weiter ansteigt. Wählen Sie lieber leichtere Übungen, die Sie dafür öfter erledigen.

Auch bei Krampfadern sollten Sie hohe Anspannungen, insbesondere im Bauchbereich, vermeiden. Der Rückfluss des Blutes aus den Beinen wird dadurch nur zusätzlich erschwert.

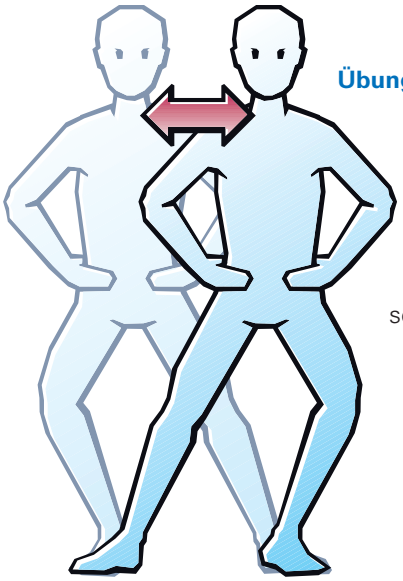
Generell gilt unsere Regel vom Anfang: Lassen Sie es langsam angehen. Wenn Sie nach einem Training besonders erschöpft sind, so heißt das nicht, dass Ihr Training besonders gut war. Ganz im Gegenteil: Anforderung ist gut, Überforderung sollten Sie unbedingt vermeiden.



Ihr Programm für zu Hause

Sechs Übungen zum Aufwärmen

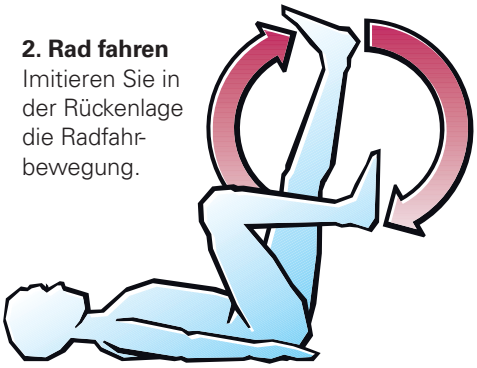
Suchen Sie sich von den folgenden Übungen eine oder zwei aus und beginnen Sie damit Ihr Training. Sie finden je zwei Übungen für Einsteiger, für Fortgeschrittene und für Könner. Aber bitte legen Sie keinen falschen Ehrgeiz an den Tag. Wenn Sie Anfänger sind, dann machen Sie auch die Übungen für Einsteiger. Ein Könner werden Sie dann schnell genug. Für alle Übungen gilt: 20 bis 30 Sekunden belasten, 30 Sekunden Pause, vier Mal wiederholen.



Übungen für Einsteiger

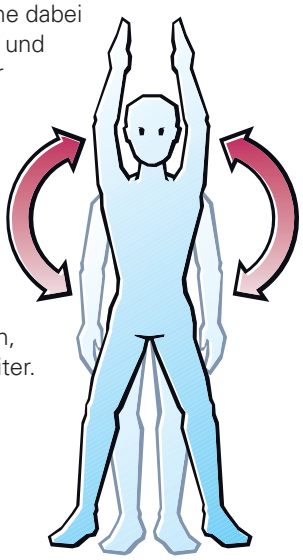
1. Grätschstand
Verlagern Sie im Grätschstand das Gewicht von einem Bein auf das andere. Der Oberkörper bleibt senkrecht.

2. Rad fahren
Imitieren Sie in der Rückenlage die Radfahrbewegung.



Übungen für Fortgeschrittene

3. Hampelmann
Diese Übung kennen Sie noch von früher. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Hände an die Oberschenkel. Hüpfen Sie nun in die Grätsche, heben Sie die Arme dabei seitlich nach oben und klatschen Sie über dem Kopf in die Hände. Nun wieder zurück in die Ausgangsstellung, wobei Sie mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen, und immer so weiter.

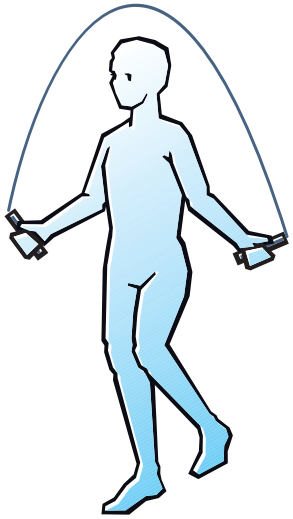


4. Hüpfen im Schritt
Gehen Sie über einem gerollten Handtuch in leichte Schrittstellung. Wechseln Sie im Hüpfen vorderes und hinteres Bein.

Übungen für Könner

5. Hüpfen auf einem Bein
Hüpfen Sie auf einem Bein und schleudern Sie das andere locker nach vorne. Wechseln Sie alle 10 Sekunden zwischen linkem und rechtem Bein.

6. Seilspringen
Variieren Sie die Grundform: beidbeinig, einbeinig oder mit Doppelhüpfer.



25 Übungen für Ihr persönliches Programm

Hier rechts und auf der nächsten Doppelseite stellen wir Ihnen jeweils fünf Übungen für die großen Muskelgruppen vor, die Sie jederzeit ohne Geräte zu Hause erledigen können. Schulter/Nacken/Arme, Bauch, Rücken, Po/Hüfte/Beine und Ganzkörper – das sind die Bereiche, die wir ausgesucht haben. Achtung: Die Übungen in einer Gruppe werden immer schwieriger. Also nicht verzweifeln, wenn Sie nicht alle Übungen auf Anhieb schaffen.

Ihr Übungsprogramm für einen Tag sollte nach dem Aufwärmen aus insgesamt fünf Übungen bestehen – eine pro Gruppe (und vielleicht als sechste Übung ein „Joker" für besondere Schwachstellen und/oder etwas, das Ihnen besonders gefällt). Natürlich können Sie die Übungen bei mehreren Trainingstagen variieren.

Starten Sie mit 20 Sekunden Belastung pro Übung – gefolgt von 30 Sekunden Pause.

Wiederholen Sie jede Übung vier Mal.

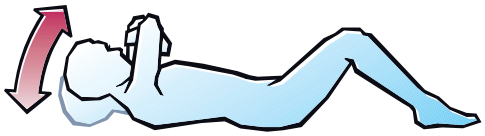
So können Sie nach und nach die Belastung steigern:

- Erhöhen Sie die Belastungszeit auf 30, dann 40 Sekunden.
- Erhöhen Sie die Serienzahl auf 5, dann 6 Durchgänge.
- Wählen Sie die nächstschwierigere Übung.

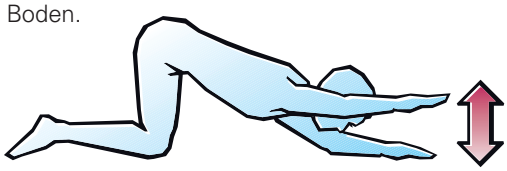
Bei konsequenter Anwendung werden Sie sehr bald Ihre Leistungsfortschritte bemerken. Und dann sind Sie erfahren genug, um weitere Übungen – zum Beispiel mit Zusatzgewichten – zu finden. Oder sich doch einem Verein/Fitnessstudio anzuschließen.

Fünf Übungen für Schulter, Nacken und Arme

Übung 1
In Rückenlage, die angewinkelten Beine aufgestellt. Halten Sie die verschränkten Arme nach oben und bringen Sie das Kinn zur Ellbogenbeuge.

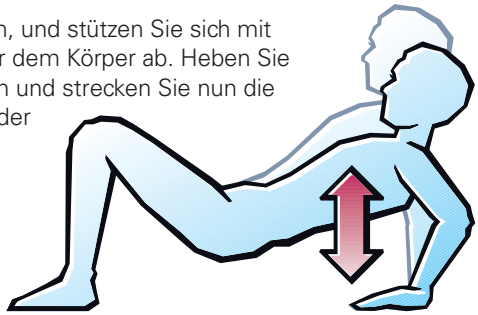


Übung 2
Im Kniestand strecken Sie die Arme nach vorne. Der Rücken ist gerade und der Kopf ungefähr 10 Zentimeter vom Boden entfernt. Heben Sie im Wechsel jeweils eine Hand vom Boden.

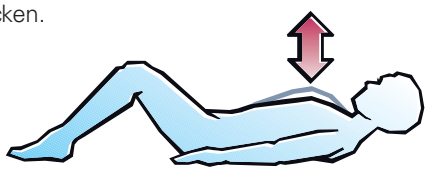


Übung 3
Im Kniestand beugen und strecken Sie die Arme wie beim „richtigen" Liegestütz.

Übung 4
Setzen Sie sich hin, und stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Körper ab. Heben Sie den Po an. Beugen und strecken Sie nun die Arme, ohne dass der Po den Boden berührt.

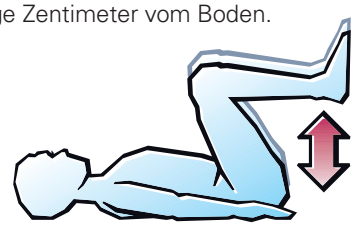


Übung 5
In Rückenlage, die Beine sind angewinkelt aufgesetzt. Nehmen Sie das Kinn zur Brust und versuchen Sie, das Brustbein nach oben zu strecken.

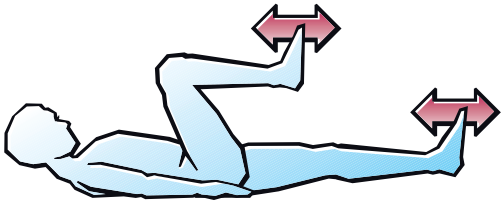


Fünf Übungen für den Bauch

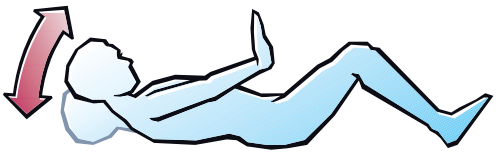
Übung 1
In Rückenlage, Arme neben dem Körper, Beine angewinkelt in der Luft. Heben Sie nun das Becken einige Zentimeter vom Boden.



Übung 2
In Rückenlage Kopf auf die Brust. Strecken und beugen Sie die Beine im Wechsel nach vorne.



Übung 3
Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine angewinkelt aufgesetzt, Fersen am Boden, Arme nach vorne. Heben Sie Kopf und Schultern etwas vom Boden ab. Nehmen Sie dabei den Kopf zur Brust.

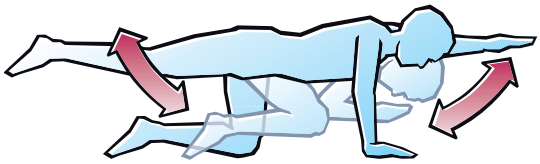


Übung 4
In Rückenlage, Beine angewinkelt aufgesetzt. Rechten Fuß auf das linke Knie legen, rechter Arm neben dem Körper, linker Arm angewinkelt am Kopf. Bringen Sie nun den linken Ellbogen zum rechten Knie und wieder zurück.

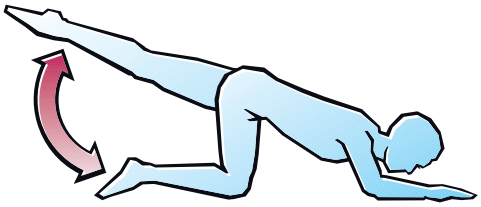
Übung 5
Legen Sie sich auf den Rücken, Beine gestreckt nach oben. Bewegen Sie die Hände in Richtung Fußspitzen.

Fünf Übungen für den Rücken

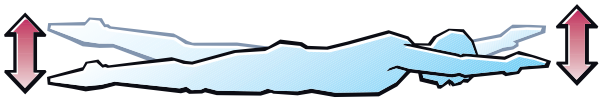
Übung 1
Im Kniestand: Strecken Sie ein Bein und den diagonalen Arm bis in die Waagerechte. Führen Sie dann Kopf, Arm und Knie unter dem Körper zusammen.



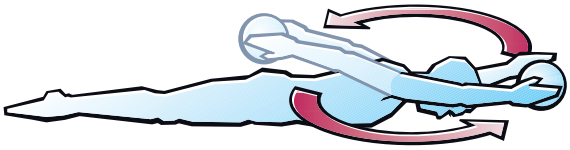
Übung 2
Im Kniestand: Stütz auf den Unterarmen, Blick auf den Boden. Strecken und beugen Sie ein Bein nach hinten oben, bis es eine gerade Linie mit dem Rücken bildet. Wechseln Sie nach fünf Wiederholungen das Bein.



Übung 3
In Bauchlage: Arme und Beine gestreckt. Paddeln Sie mit Armen und Beinen wenige Zentimeter auf und ab. Der Blick ist auf den Boden gerichtet.



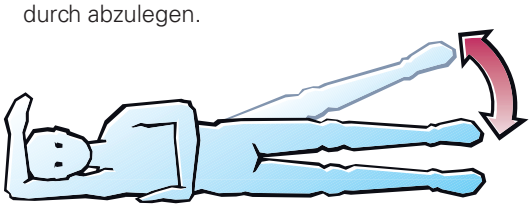
Übung 4
In Bauchlage: Arme und Beine gestreckt, Blick zum Boden. Lassen Sie mit gestreckten Armen einen Gegenstand – zum Beispiel einen Ball – kreisen.



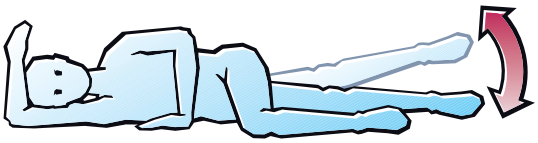
Übung 5
In Rückenlage: Beine angewinkelt aufgestellt. Heben Sie nun das Becken, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden.

Fünf Übungen für Po, Hüfte und Beine

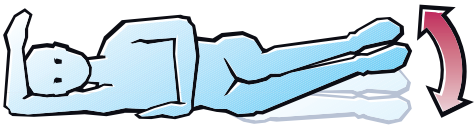
Übung 1
In Seitlage, beide Beine gestreckt: Heben und senken Sie das obere Bein, ohne es zwischendurch abzulegen.



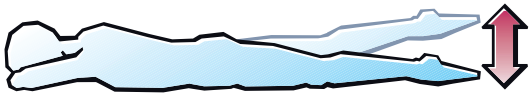
Übung 2
In Seitlage, der obere Arm stützt vorne ab, das obere Bein ist angewinkelt: Heben und senken Sie das untere Bein ungefähr 20 Zentimeter vom Boden, ohne es zwischenzeitlich abzulegen.



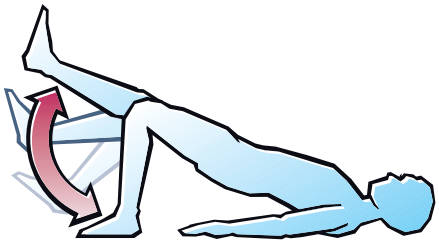
Übung 3
In Seitlage, beide Beine sind angewinkelt: Heben Sie beide Beine ungefähr 20 Zentimeter vom Boden.



Übung 4
In Bauchlage, die Stirn ruht auf den Händen: Heben und senken Sie ein Bein gestreckt vom Boden, aber nicht höher als 10 Zentimeter.

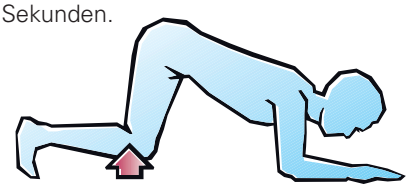


Übung 5
In Rückenlage, Beine angewinkelt aufgesetzt: Heben Sie das Becken, bis Knie, Bauch und Schultern eine gerade Linie bilden. Strecken Sie im Wechsel ein Bein nach vorne. Die Knie bleiben dabei nebeneinander.

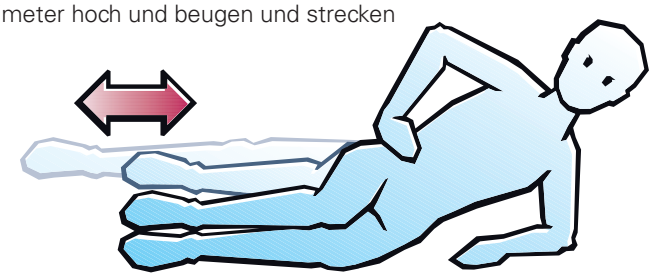


Fünf Ganzkörperübungen

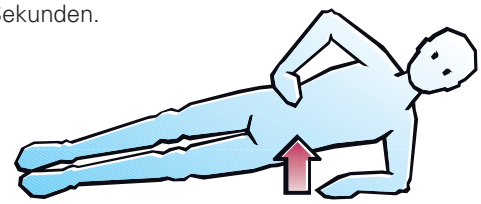
Übung 1
Im Kniestand, Stütz auf den Unterarmen: Heben Sie die Knie ungefähr 10 Zentimeter vom Boden und halten Sie die Position 10 bis 20 Sekunden.



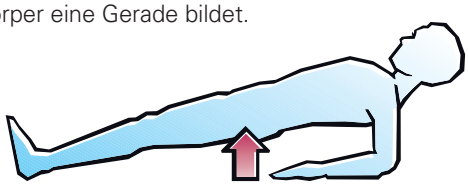
Übung 2
In der Seitlage, Beine angewinkelt, Stütz auf Unterarm und Knie: Heben Sie das obere Bein 10 Zentimeter hoch und beugen und strecken Sie es.



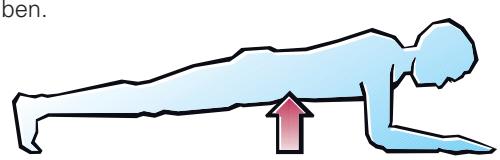
Übung 3
In Seitlage, Stütz auf dem Unterarm: Heben Sie das Becken ab, bis der Körper eine Gerade bildet, und halten Sie die Position 10 bis 20 Sekunden.



Übung 4
In Rückenlage, Stütz auf den Ellbogen: Heben Sie das Becken so weit an, dass der ganze Körper eine Gerade bildet.



Übung 5
Versuchen Sie einen Liegestütz auf den Unterarmen und halten Sie die Position 10 bis 20 Sekunden. Zusätzlich können Sie einen Arm oder ein Bein 10 Zentimeter vom Boden abheben.



Mehr Beweglichkeit

Es muss ja nicht gleich ein Spagat sein … Es gibt weitaus bequemere Übungen, mit denen sich gut trainieren lässt. Besonders effektiv: Stretching, ein besonderes Dehnprogramm.

Die Beweglichkeit lässt früh nach: Vor der Pubertät ist sie am größten, danach wird sie immer geringer. Das wird Ihnen zwar hin und wieder aufgefallen sein, doch so richtig lästig war es nie. Und deshalb gab es kaum einen Grund, etwas dagegen zu unternehmen. Die Ursachen für diese Einbußen: Ihre Muskulatur hat sich verkürzt und verkrampft. Die Gelenke sind nur noch unzureichend geschmiert. Beide Einschränkungen lassen sich aber durch Übungen verbessern. Muskeln können gedehnt und auch die Gelenke durch Bewegung wieder geschmiert werden. Nicht ohne Grund ist es heute üblich, schon wenige Tage nach einer Operation die Gelenke wieder passiv zu bewegen. Das fördert die Nährstoffversorgung der Gelenke und verhindert vorzeitige Abnutzungserscheinungen.

Übung macht den Meister

Ein Bewegungsprogramm ist eigentlich immer sinnvoll. Zumal im Alltag zahlreiche Muskeln gar nicht oder nur sehr wenig gefordert werden. Es gibt nur eine Einschränkung: Menschen mit sogenannter Hypermobilität sollten nicht auch noch ein Dehnprogramm absolvieren. Hypermobilität bedeutet eine so große Beweglichkeit, dass die Gelenke nur noch sehr schlecht von den Muskeln und Sehnen zusammengehalten werden können. Aber dieser Fall ist ausgesprochen selten. Für alle anderen Menschen sind Beweglichkeitsübungen fast immer sinnvoll. Ganz wichtig sind solche Übungen vor allem dann, wenn man sehr dynamische Sportarten ausübt. Dazu gehören zum Beispiel alle Ballspiele, Leichtathletik, Turnen und Skilaufen. Wichtig ist ein solches Training auch, wenn Sie häufig unter Muskelverletzungen leiden oder wenn Ihre Beweglichkeit so eingeschränkt ist, dass Sie schon bei Alltagsbewegungen wie zum Beispiel beim Schuhezubinden Probleme haben.

Dehnen, aber richtig

„Stretching“ heißt das Zauberwort für die Beweglichkeit. Es kommt aus dem Englischen, bedeutet einfach nur „dehnen“ und hat als Übungsprinzip das klassische Wippen abgelöst. Für den Fall, dass Ihnen diese Erläuterung nichts sagt, hier liegt der Unterschied: Wenn man sich zum Beispiel mit gegrätschten Beinen hinstellt und versucht, mit den Händen den Boden zu berühren, dann hat man früher einige Male gewippt, ist dabei immer näher zum Boden gekommen, bis man diesen mit den Fingerspitzen erreicht hat. Beim Stretchen hingegen beugt man sich nach unten, so weit es geht, das heißt, bis man ein deutliches Ziehen an der Rückseite der Oberschenkel spürt. Dann bleibt man etwa zehn Sekunden in dieser Position.

Die Begründung dafür, dass man heute dem Stretchen den Vorzug gibt, ist einfach. Unsere Muskeln verfügen über Messfühler, die die Länge des Muskels messen. Ihre Aufgabe ist es, Überdehnungen mit möglichen Einrissen zu verhindern. Wird ein Muskel gedehnt, so werden diese Messfühler mitgedehnt. Sie geben dann dem Muskel den Befehl, sich zusammenzuziehen. Dies geschieht reflexartig und unwillkürlich, wir können das nicht beeinflussen. Besonders empfindlich reagieren die Messfühler auf ruckartiges Dehnen. Wenn Sie also Ihre Muskeln durch wippendes Üben dehnen wollen, so lösen Sie damit im gleichen Moment einen hemmenden Reflex aus. Dehnung und Gegenreaktion neutralisieren sich gegenseitig, dadurch bleibt der Übungseffekt sehr gering.

Die Spannung spüren

Das Stretching nutzt eine Besonderheit der Messfühler aus: Bei sehr langsamen Bewegungen ist ihre Reaktion nicht so heftig, die hemmenden Befehle bleiben schwächer. Gleichgültig, welche Muskeln Sie dehnen wollen, das Vorgehen ist immer gleich: Gehen Sie in eine Position, in welcher der Muskel, den Sie dehnen möchten, ein deutliches Spannungsgefühl aufweist. Bleiben Sie zehn Sekunden lang in dieser Position, entspannen Sie sich dann und wiederholen Sie die Übung mehrere Male. Das Stretching, das hauptsächlich auf die Muskeln wirkt, sollten Sie durch große, kreisende Bewegungen in den Gelenken ergänzen.

TK-LEISTUNG |
Bonusprogramm

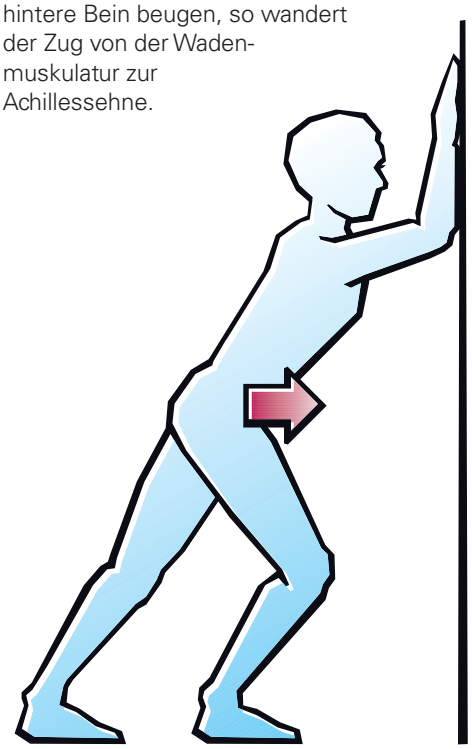
Bis zu 200 Euro können TK-Versicherte bekommen, wenn sie sich ins Bonusprogramm der TK einschreiben, gesundheitsbewusst leben und sich dies entsprechend bescheinigen lassen. Als gesundheitsfördernde Maßnahmen gelten zum Beispiel Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, Zahnvorsorge, Sportabzeichen und auch die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein. Weitere Informationen finden Sie im Internet auf **www.tk.de, Webcode 160504.**

Ihr Programm für zu Hause

Wir hatten es schon erwähnt: Ein kalter Muskel ist ein recht sprödes Gewebe. Deshalb hat es auch wenig Sinn, einen kalten Muskel zu dehnen. Vor dem Stretching sollten Sie sich also durch Bewegung etwas aufwärmen. Hinweise dazu finden Sie im Kapitel „Mehr Kraft“ ab Seite 38.

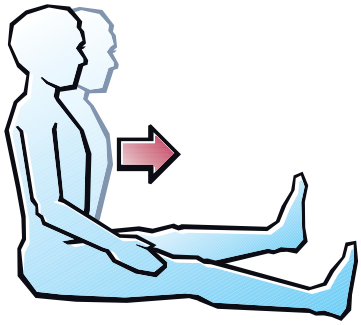
Stellen Sie sich Ihr Programm so zusammen, dass es mindesten fünf Übungen umfasst. Dabei sollten Sie besonders die Muskelregionen berücksichtigen, die Sie am meisten einschränken. Das Vorgehen ist dann so wie oben beschrieben: Position einnehmen, in der Sie einen deutlichen Dehnreiz spüren, diese Position zehn Sekunden halten, entspannen und das Ganze vier Mal wiederholen.

Übung 1
Stellen Sie sich in leichter Schrittstellung ungefähr einen Meter vor eine Wand und stützen Sie sich mit den Händen über Kopfhöhe ab. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere gebeugt, beide Fersen sind am Boden. Schieben Sie nun die Hüfte so weit nach vorne, dass ein deutlicher Zug in der Wadenmuskulatur des hinteren Beines entsteht. Wenn Sie bei gleicher Ausgangsstellung nicht nur die Hüfte nach vorne schieben, sondern zusätzlich das hintere Bein beugen, so wandert der Zug von der Wadenmuskulatur zur Achillessehne.

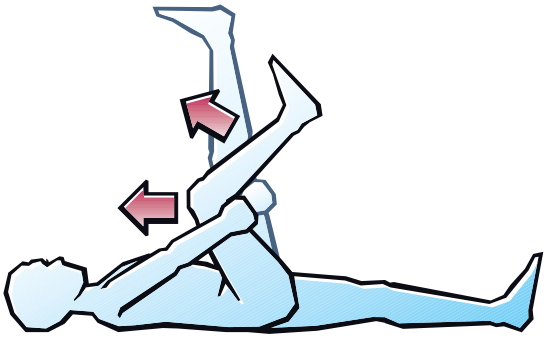


Übung 2
Knien Sie sich in Schrittstellung hin, mit einem Kissen unter dem rechten Knie. Schieben Sie die Hüfte nach vorne und verlagern Sie Ihr Körpergewicht so weit über das vordere Bein, bis Sie in der rechten Leistenbeuge den Dehnreiz spüren. Der Rücken bleibt gerade.

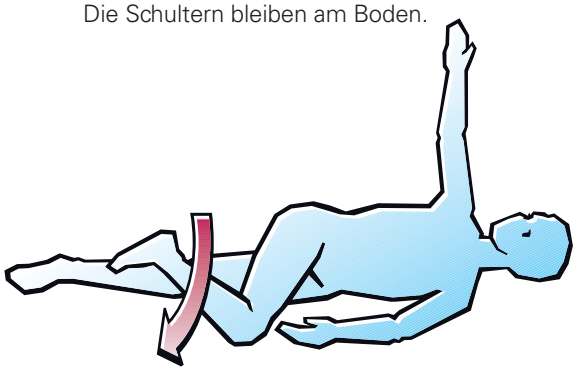
Übung 3
Setzen Sie sich auf den Boden, und grätschen Sie die gestreckten Beine. Versuchen Sie, ganz aufrecht zu sitzen. Sie spüren die Spannung an der Oberschenkelrück- und -innenseite. Beugen Sie sich gegebenenfalls mit geradem Rücken leicht nach vorne.



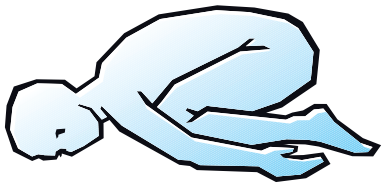
Übung 4
Legen Sie sich auf den Rücken, ein Bein gestreckt, ein Bein angewinkelt. Umfassen Sie das angewinkelte Bein und ziehen Sie es zur Brust. Die Fußspitze ist angezogen, das andere Bein bleibt gestreckt. Nach 15 Sekunden geben Sie mit den Armen nach und versuchen, das Bein zu strecken.



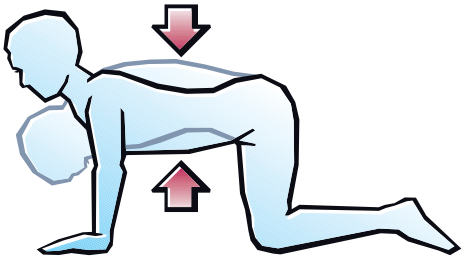
Übung 5
Legen Sie sich auf den Rücken, den rechten Arm zur Seite. Beugen Sie das rechte Bein und versuchen Sie, das Knie über die linke Seite langsam zum Boden zu bringen. Die Schultern bleiben am Boden.



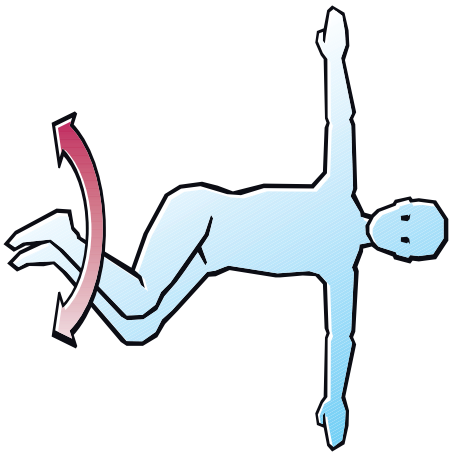
Übung 6
Rollen Sie sich so klein wie möglich zusammen.



Übung 7
Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit etwas gebeugten Armen ab. Wechseln Sie dann langsam zwischen „Pferderücken" (leichtes Hohlkreuz) und „Katzenbuckel" (Rundrücken). Bewegen Sie den Kopf mit, ohne ihn zu stark in den Nacken zu nehmen.



Übung 8
Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt, Arme gestreckt zur Seite. Lassen Sie dann beide Knie im Wechsel nach links und rechts sinken. Die Schultern bleiben am Boden.

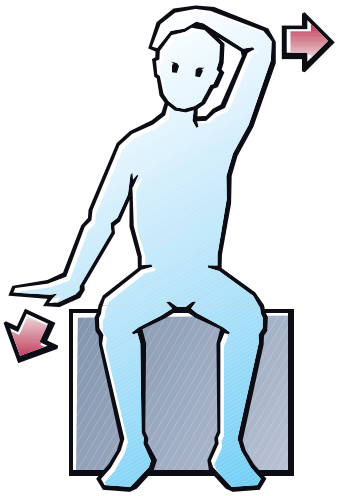


Tipps für Könner

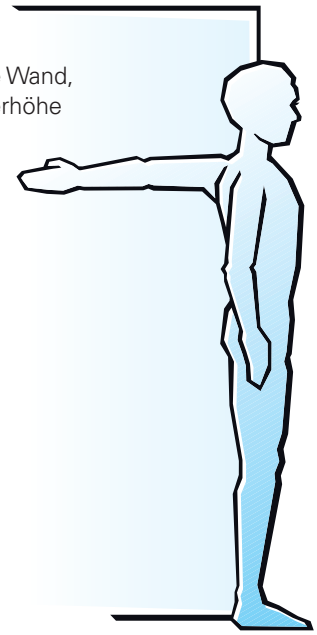
Die Effektivität aller Stretching-Übungen können Sie mit einem einfachen Trick steigern. Spannen Sie einen Muskel zunächst für einige Sekunden maximal an, bevor Sie ihn dehnen. Das verändert die Empfindlichkeit der Messfühler und Sie können weiter dehnen als vorher. Versuchen Sie einmal beide Varianten. Sie werden den Unterschied sofort merken.

Dazu ein Beispiel: In der beschriebenen Übung 4 für die Beine strecken Sie das Bein zunächst maximal gegen den Widerstand der Hände und halten die Position zehn Sekunden. Dann entspannen, das Knie zur Brust ziehen und das Bein strecken. Auch die Übungen 1, 9 und 10 eignen sich für diese Methode.

Übung 9
Neigen Sie im Sitz den Kopf leicht zur Seite. Verdrehen Sie nicht den Kopf, und ziehen Sie die Schultern nicht hoch. Mit dem Arm können Sie die Seitneigung leicht unterstützen, der Gegenarm zieht mit angewinkelter Hand die andere Schulter nach unten.



Übung 10
Stellen Sie sich seitlich vor eine Wand, den wandnahen Arm in Schulterhöhe gestreckt nach hinten, so dass die Handinnenfläche an der Wand liegt. Drehen Sie die wandnahe Schulter so weit wie möglich nach vorne.



Mehr Gewandtheit

In unserer Sprache bezeichnen wir jemanden als „gewandt“, der schwierige und ungewohnte Situationen elegant meistert. Das können auch Situationen sein, in denen unser Bewegungsvermögen gefordert wird.

„Er ist äußerst gewandt im Umgang mit dem Ball", heißt es oft. „Geschickt" nennen wir Menschen, die knifflige Probleme gut und schnell lösen, sei es durch „taktisches Geschick" oder durch gekonnte Bewegungen. Handwerklich geschickt ist zum Beispiel jemand, der kleinere Reparaturarbeiten ohne große Probleme erledigt. Im Sport bewundern wir das Geschick mancher Athleten im Umgang mit einem Sportgerät.

„Reaktionsschnell" ist schließlich jemand, der Situationen schnell erfasst und in kürzester Zeit darauf reagieren kann. Auch diese Fähigkeit bewährt sich in Alltagssituationen genauso wie im Sport. Einen herunterfallenden Gegenstand aufzufangen oder als Torhüter beim Elfmeter im Fußball noch an den Ball zu kommen – beides erfordert eine sehr gute Reaktionsfähigkeit. Gewandtheit, Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit – alle drei Fähigkeiten sind uns nicht in die Wiege gelegt worden. Sie lassen sich ebenso wie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit üben und verbessern.

Brauche ich das wirklich?

Mit hoher Wahrscheinlichkeit ist ein Koordinationsprogramm auch für Sie bestens geeignet. Die drei Fähigkeiten Gewandtheit, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit haben eines gemeinsam – sie beruhen auf einer guten Koordination. Unsere Muskeln arbeiten nicht von allein, sondern sie erhalten ihre Befehle vom zentralen Nervensystem. Das steuert mit Hunderttausenden von Nervenschaltstellen und Leitungsbahnen das Zusammenspiel unserer Muskeln und ermöglicht erst auf diese Weise eine Bewegung. Bei vielen Bewegungen ist dieses Zusammenspiel so automatisiert, dass wir darüber nicht nachdenken müssen. Gehen, Laufen, Rasieren oder Kaffeetrinken erfordert normalerweise nicht unsere Aufmerksamkeit, es sei denn, wir sind an diesem Tag „mit dem linken Bein aufgestanden". Bei neuen und unbekannten Bewegungen hingegen müssen wir uns auf dieses Zusammenspiel konzentrieren. Wir müssen es üben, bis es automatisch ablaufen kann.

Abwechslung muss sein

Die Zahl der Übungen zur Verbesserung der Koordination ist unüberschaubar. Weit wichtiger als einzelne Übungen ist jedoch das Grundprinzip: Üben Sie so abwechslungsreich wie möglich. Es kommt nicht darauf an, dass Sie einen genau festgelegten Bewegungsablauf erlernen, sondern dass Sie sehr viele und ganz unterschiedliche Bewegungserfahrungen machen. Je abwechslungsreicher dabei die Übungen sind, desto leistungsfähiger wird Ihr Nervensystem. Zudem wird es Ihnen dann leichter fallen, in neuen Situationen geschickt und schnell zu reagieren. Unsere Programme geben Ihnen dazu einige Anregungen. Aber wie gesagt – die Abwechslung macht's. Variieren Sie also unsere Vorschläge, erfinden Sie neue Übungen.

Ihr Programm für zu Hause

- Beginnen Sie mit einigen Balanceübungen. Versuchen Sie, auf einem Bein zu stehen, nehmen Sie den einen Fuß in beide Hände, dann in eine Hand. Schließen Sie zusätzlich die Augen. Versuchen Sie, sich auf dem Standbein zu drehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Balancieren Sie auf einem schmalen Brett oder einem Balken: vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit Drehung.

- Es geht weiter mit einem Ball. Balancieren Sie bei ausgestrecktem Arm einen Ball zunächst auf dem Handteller, dann auf dem Handrücken. Lassen Sie den Ball auf dem Arm hinaufrollen, zunächst vom Handteller, dann vom Handrücken. Werfen Sie den Ball von einer Hand in die andere und versuchen Sie die gleiche Übung mit dem Handrücken.

- Werfen und fangen Sie den Ball in allen Variationen: nach oben, gegen eine Wand, durch die Beine. Prellen Sie den Ball auf den Boden, mit rechts, mit links, links und rechts im Wechsel, einmal um den Körper herum, im Vorwärtsgehen, im Rückwärtsgehen, beim Hüpfen auf der Stelle, beim Vorwärts- und Rückwärtshüpfen oder auch beim Stand auf einem Bein.

- Versuchen Sie, den Ball durch leichtes Schlagen in der Luft zu halten, ohne ihn jeweils aufzufangen. Für alle diese Übungen sind Partner ideal – vor allem, weil es mehr Spaß macht.

Es geht noch besser

Balancieren Sie einen Stab, zum Beispiel einen Besenstiel, auf der Hand, im Stand, mit einer Drehung, im Gehen. Versuchen Sie es einmal mit dem Fuß. Besitzen Sie einen Tennisschläger mit einem Ball? Sonst leihen Sie sich den Ball von Ihrem Hund aus. Balancieren Sie ihn auf der Schlagfläche, im Stand und in der Bewegung. Prellen Sie den Ball auf den Boden. Gehen Sie dabei vorwärts und rückwärts. Oder gehen Sie dabei einmal in die Hocke und wieder hoch. Prellen Sie den Ball nach oben, zunächst mit der einen Seite, dann mit der anderen, dann beide Seiten im Wechsel. Zählen Sie Ihre Treffer.

Können Sie den Ball auch mit dem Rahmen des Schlägers prellen? Werfen Sie den Ball hoch und fangen Sie ihn mit dem Schläger wieder auf. Schaffen Sie das, ohne dass der Ball auf dem Schläger springt? Prellen Sie auch mal den Ball mit dem Schläger um sich herum, ohne die Position der Füße zu verändern. Prellen Sie mit rechter und linker Hand im Wechsel. Versuchen Sie auch all diese Übungen mit der schwächeren Hand.

Ein Reaktionsprogramm

Dazu können Sie wieder den Ball benutzen. Werfen Sie ihn hoch, klatschen Sie in die Hände und fangen Sie ihn wieder auf. Statt in die Hände zu klatschen, können Sie sich auch einmal um die eigene Achse drehen, bevor Sie den Ball auffangen. Werfen Sie den Ball gegen eine Wand, drehen Sie sich einmal um und fangen Sie den zurückkommenden Ball. Wenn Sie zu zweit sind, können Sie großartig zusammen üben. Stellen Sie sich zum Beispiel fünf Meter von Ihrem Partner entfernt auf und wenden Sie ihm den Rücken zu. Ihr Partner wirft den Ball mit einem Zuruf. Nun drehen Sie sich um und versuchen, den Ball zu fangen.

Oder Sie setzen sich auf einen Stuhl, die Hände schulterbreit auseinander. Ihr Partner hält den Ball 50 Zentimeter über Ihren Händen hoch und lässt ihn ohne Vorwarnung fallen. Versuchen Sie, den Ball zu fangen. Für all diese Übungen mit einem Ball brauchen Sie keinen speziellen Raum, kein besonderes Gelände, Sie können Sie überall machen. Und wenn Bello mit Recht sein Spielzeug zurückhaben will, dann sollten Sie sich einen eigenen Ball zulegen.

Hier unser Tipp | Es gibt inzwischen sogenannte Softbälle aus Schaumstoff in allen Größen, mit denen Sie völlig geräuschlos üben können. Selbst empfindliche Nachbarn werden davon keinen Laut mehr hören. Aber vielleicht möchten die ja sogar mitmachen. Fragen Sie doch mal.

TK-LEISTUNG |
GesundheitsCoaching

Sie möchten sich gern mehr bewegen oder überflüssige Pfunde loswerden? Der interaktive TK-GesundheitsCoach unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. In den Bereichen Fitness, Ernährung, Motivation, Rauchen, Diabetes und Stress. Der virtuelle Coach erstellt Ihnen auf Wunsch sogar einen individuellen Trainings- oder Speiseplan. Mehr Infos über diesen wissenschaftlich fundierten Online-Service unter **www.tk.de, Webcode 038516.**

Die Sportspiele

Gemeinsam mit anderen übers Spielfeld laufen, Punkten oder Toren hinterherjagen, zusammen siegen! Das ist die wahrscheinlich „mitreißendste“ Art, Sport zu treiben.

Spiele mit Ball sind abwechslungsreich, spannend und verbessern stets mehrere unterschiedliche Bewegungsfähigkeiten. Aber: Einfach auf's Spielfeld gehen und loslegen klappt nur in den seltensten Fällen. Zumindest die großen Sportspiele erfordern einige Voraussetzungen. Und die müssen stimmen.

Ab auf's Spielfeld?

Das können nur Sie selbst entscheiden. Der wichtigste Entscheidungsgrund ist: Können Sie sich vorstellen, dass Ihnen Sportspiele mit anderen Menschen Spaß machen? Denn Sie sollten einen oder mehrere Partner kennen, die Sie zum Mitmachen ermuntern können. Sportspiele können Sie nicht als Einzelkämpfer ausüben, wenn Sie nicht gerade Golf spielen möchten. Wollen Sie es zum Beispiel mit Tennis oder Tischtennis versuchen, dann brauchen Sie einen Partner. Für Spiele wie Fußball, Handball oder Hockey müssen es gleich mehrere sein.

Sie sollten auch bereit sein, sich einem Verein anzuschließen. Wenn Sie selbst keine Mitspieler überzeugen können, finden Sie dort nämlich am ehesten Gleichgesinnte und auch Anfänger. Aber damit ist es noch nicht getan. Für die großen Spiele braucht man im Allgemeinen auch spezielle Sportstätten. Und über die verfügen normalerweise Vereine und Klubs. In der Regel müssen Sie dort nach einer „Probezeit" Mitglied werden. Aber keine Sorge, die gefürchtete „Vereinsmeierei" gehört meist längst der Vergangenheit an.

Sportspiele wecken häufig ganz andere Emotionen als zum Beispiel Joggen oder Beweglichkeitsübungen. Freude und Enttäuschung, Erfolg und Misserfolg, Spaß und Frust sind Empfindungen, die Sie selbst nicht immer vorprogrammieren können. Wenn Sie ohnehin schon gestresst sind und sich dann noch eine Stunde über Ihre Rückhand im Tennis ärgern, so wird das kaum zu Ihrer Entspannung beitragen. Vielleicht suchen Sie aber gerade diese Spannung und Erregung, weil Sie sich schon den ganzen Tag gelangweilt haben. Dann sind Sportspiele sicherlich das Richtige für Sie.

Darauf kommt es an

Vieles von dem, was wir eben beschrieben haben, stellt eine wichtige Voraussetzung für die Spiele dar. Wenn Sie aber wegen fehlender Ausdauer nach zwei Minuten außer Atem sind, macht auch das schönste Spiel wenig Spaß.

Sportspiele erfordern darüber hinaus ein gewisses Maß an **Gewandtheit, Geschicklichkeit und Reaktion,** damit es für alle Beteiligten freudvoll ist. Sie müssen kein Könner sein, aber einige Grundlagen sollten schon vorhanden sein.

Auch die **Fitness** Ihrer Knochen und Gelenke ist wichtig, denn die großen Sportspiele sind meist mit höheren Belastungen für Ihren Bewegungsapparat verbunden. Abruptes Abbremsen und schnelles Antreten belasten insbesondere auf Hallenböden die Sehnen, Bänder und Gelenke besonders stark. Das sollte Sie aber nicht abhalten. Mit den Kräftigungsübungen, die wir beschrieben haben, können Sie sich gut auf die Sportspiele vorbereiten.

Grundsätzlich gilt: **Wärmen Sie sich vor jedem Spiel auf.** Das bringt Ihren Kreislauf in Schwung und schützt Ihre Muskeln und Sehnen. Profis machen das grundsätzlich, und zwar fast eine Stunde lang. Das brauchen Sie zwar nicht, aber fünf Minuten sind auch für Nicht-Profis ein „Muss". In welcher Form Sie das tun, bleibt Ihnen überlassen. Sie können joggen oder drei Mal eine Minute hüpfen mit Armkreisen. Sie können sich aber auch mit dem Ball aufwärmen: Spielen Sie beim Tennis fünf Minuten nur im Aufschlagfeld, passen Sie sich beim Fußball im leichten Trab den Ball zu, spielen Sie im Squash bei ruhigem Tempo den Ball so genau, dass er direkt zu Ihrem Mitspieler kommt. Beginnen Sie also niemals mit schnellen und abrupten Bewegungen, bevor Ihr Körper eine gute „Betriebstemperatur" hat.

Auf die Bedeutung einer guten **Ausrüstung** hatten wir schon hingewiesen. Spätestens wenn Sie wissen, dass Ihnen Bewegung Spaß macht, sollten Sie auch geeignetes Sportgerät besitzen. Egal, ob es sich um Schuhe, Schläger oder Bälle handelt – mit richtiger Ausrüstung macht es nicht nur mehr Spaß, es fällt Ihnen auch leichter und Beine und Arme müssen keine unnötigen Belastungen aushalten.

Und haben Sie **Geduld** mit sich. „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen" – diese Binsenweisheit akzeptieren Sie doch auch bei Ihren Mitmenschen. Tun Sie es auch bei sich selbst.

Die klassischen Sportspiele – welche sind geeignet?

Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. Damit Sie sich ein wenig orientieren können, bewerten wir die Spiele in der nachfolgenden Tabelle anhand einiger Kriterien.

Die Tabelle enthält die wichtigsten klassischen Sportspiele, die auch wettkampfmäßig gespielt werden. Sicherlich kennen Sie die meisten davon. Wenn Sie dabei schon Ihr Lieblingsspiel herausgefunden haben, sich aber nicht recht trauen, es zu probieren, dann schauen Sie in den vorigen Kapiteln nach. Dort finden Sie zahlreiche Anregungen, wie Sie sich darauf vorbereiten und die „Hemmschwelle" überwinden können. Insbesondere im Abschnitt „Mehr Gewandtheit" ist der Ball immer dabei.

TK-LEISTUNG |
Gesundheitskurse

Im TK-Kurs Fitness basic erfahren Sie, wie Sie sich auf vielfältige Art und Weise langfristig und mit viel Spaß fit halten können. Weitere Informationen finden Sie auf **www.tk.de/gesundheitskurse**

Welches Sportspiel könnte mir gefallen?

Sportspiel	Ausdauer	Kraft	Beweg-lichkeit	Gewandtheit/ Reaktion	Füße/ Gelenke	Im höhe-ren Alter
Badminton						
Basketball						
Eishockey						
Faustball						
Fußball						
Golf						
Handball						
Hockey						
Squash						
Tennis						
Tischtennis						
Volleyball						
Wasserball						

Dabei bedeutet:

- Sehr gut geeignet
- Gut geeignet
- Ist möglich
- Weniger geeignet
- Gar nicht geeignet

Das Trainingstagebuch

Protokollieren Sie Ihre sportlichen Aktivitäten. Was für Leistungssportler eine Selbstverständlichkeit ist, kann auch Ihnen gute Dienste leisten.

Erinnern Sie sich: Ganz zu Beginn der Broschüre hatten wir Ihnen einige wichtige Tipps gegeben, wie Sie Ihr Training erfolgversprechend gestalten können. Suchen Sie sich etwas aus, das Ihnen Spaß macht, überfordern Sie sich nicht, verabreden Sie sich zum Training, planen Sie das Training in Ihren Tagesablauf ein, das waren einige dieser Hinweise. Ein Tipp zum Schluss ist das Trainingstagebuch.

Mit einem Trainingstagebuch können Sie sich immer einen guten Überblick verschaffen, was Sie in einem Monat für sich und Ihr Wohlbefinden getan haben. Und nach einem halben Jahr lohnen sich die Vergleiche mit „früher".

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Trainingstagebuch zu führen. Leistungssportler schreiben genau auf, was sie im Detail gemacht haben. Das ist wichtig, um nachschauen zu können, wo möglicherweise die Ursachen für eine besonders gute oder schlechte sportliche Form liegen. Es ist aber recht zeitaufwendig und erschwert den Überblick.

Deshalb schlagen wir Ihnen hier einen Weg vor, der Ihnen die Arbeit sehr erleichtert und ein gutes Gesamtbild bietet. Das geht natürlich zulasten der Genauigkeit und manchmal fasst man auch Dinge zusammen, die eigentlich gesondert aufgeführt werden müssten. Aber Sie wollen ja nicht an Olympischen Spielen teilnehmen, sondern sich einen Überblick verschaffen über das, was Sie geleistet haben.

Welche Werte werden eingetragen?

Um die verschiedenen Bereiche Ausdauer, Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination sowie Sportspiele vergleichen zu können, rechnen wir die Aktivitäten in Punkte um. In Ihrem Trainingsplan notieren Sie dann in der jeweiligen Rubrik die Punkte, die Sie an einem Tag erzielt haben.

GUT ZU WISSEN!

Nüchtern trainieren | Morgens nach dem Aufstehen schon Sport zu treiben ist längst nicht jedermanns Sache. Wer allerdings keine Kreislaufprobleme kennt und gut in Schwung kommt, tut sich wirklich etwas Gutes: Denn im nüchternen Zustand – wenn nur wenig Glykogen als Energieträger zur Verfügung steht – greift der Körper vermehrt auf freie Fettsäuren zurück. Das heißt: Der Fettabbau läuft nüchtern auf Hochtouren.

GUT ZU WISSEN!

Was Hänschen nicht lernt | Drei Viertel aller Freizeitsportler waren auch schon in Kindertagen sportlich aktiv. Wer dagegen von klein auf lieber träge im Kinderzimmer blieb, stellt die Weichen für ein Leben als Couch-Potato: Fast neun von zehn Erwachsenen, die in ihrer Kindheit keinen Sport getrieben haben, bewegen sich heute auch nicht regelmäßig. Deshalb gilt vor allem für Familien: Sorgt für Bewegung, so oft es möglich ist. Gemeinsame Ausflüge sind nicht nur gut für ein besseres Miteinander, sie wecken auch die Lust auf mehr Dynamik und Sport!

Ausdauer

5 Punkte gibt es für:

5 Minuten	joggen
10 Minuten	schwimmen, Rad fahren, inlineskaten, Walking, Aerobic, Skilanglauf
20 Minuten	wandern
30 Minuten	Spaziergang, tanzen

Kräftigung

5 Punkte gibt es für:

10 Minuten	Kräftigungsgymnastik
15 Minuten	Wirbelsäulengymnastik
30 Minuten	Gartenarbeit

Beweglichkeit/Koordination

5 Punkte gibt es für:

10 Minuten	Stretching
10 Minuten	Koordinationsübungen mit Ball
1 Woche	Koordinationsübungen im Alltag

Sportspiele

5 Punkte gibt es für:

10 Minuten	Badminton, Squash
15 Minuten	Basketball, Fußball, Handball
20 Minuten	Tennis
30 Minuten	Volleyball, Tischtennis, Federball

Sollten Sie einige Aktivitäten hier nicht finden, so können Sie diese anhand der anderen Beispiele sicherlich einschätzen.

So nutzen Sie das Tagebuch

Am besten machen Sie sich einige Kopien von dem Musterbogen auf der gegenüberliegenden Seite. Tragen Sie dann die Punkte für Ihre Aktivitäten unter dem Tagesdatum ein. Wahrscheinlich werden Sie nicht jeden Tag Punkte sammeln, aber das müssen Sie auch nicht. Zwei bis drei Mal pro Woche sollte es aber schon sein. Am Ende eines Monats können Sie dann die Punkte pro Spalte und die Gesamtpunkte addieren.

Setzen Sie sich für jeden Monat ein realistisches Punkteziel. Und überlegen Sie sich gleich eine Belohnung für den Fall, dass Sie Ihre persönlichen Vorgaben erreicht haben.

In der letzten Spalte finden Sie Angaben zu Ihrem Befinden. Dafür gibt es zwar keine Punkte, es kann Ihnen aber helfen, Ihre Aktivitäten nochmals zu überprüfen.

Am besten arbeiten Sie mit „+“ und „–“, zum Beispiel so:

++	Habe mich sehr gut gefühlt
+	Habe mich gut gefühlt
o	War ohne Auswirkungen auf mein Befinden
–	Habe mich nicht so gut gefühlt
– –	Habe mich überhaupt nicht gut gefühlt

Zugegeben, das Führen eines Trainingstagebuches bedeutet ein wenig Aufwand. Aber schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass es hilft, manche Motivationslücke zu überbrücken.

Mein Trainingstagebuch

Monat: _____

Tag	Ausdauer	Kraft	Koordination/ Beweglichkeit	Spiele	Befinden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Summe					

Bewegung und Entspannung

Bewegung und Entspannung – beides gehört zum allgemeinen Wohlbefinden. Wellness nennen wir das heute. Das ist Wohlbefinden, ein besseres Körpergefühl, Gesundheit, Körperpflege, Entspannung und einfach mehr Power.

Ein ganzer Industriezweig hat sich in diesem Umfeld entwickelt. Spötter sprechen schon vom „Entspannen bis zum Umfallen“. Aber genau das soll Wellness nicht sein. Entspannung braucht Zeit und Muße. Aber wer hat die schon? Zu viele Termine, Überstunden, Sorgen, Probleme – all das summiert sich zu einer gehörigen Portion Stress. Nun ist die Sache mit dem Stress aber nicht ganz so einfach. Wir brauchen ein gewisses Maß an Stress. Oder sind Sie wirklich sicher, dass das süße Nichtstun auf einer exotischen Insel Sie dauerhaft zufriedenstellen würde?

Stress ist nicht nur eine Frage der „objektiven“ Bedingungen, sondern vielmehr der inneren Bewertung. Viele Aufgaben, die ebenfalls mit viel „Stress“ verbunden sind, erleben wir als Herausforderung, während wir auf andere überfordert, nervös und gereizt reagieren.

Stress hat viele Auswirkungen, psychische und physische. Für eine überschaubare Zeit können wir das kompensieren. Irgendwann aber sind die Kräfte erschöpft, die Stresstoleranz lässt nach und das Immunsystem ist geschwächt. Wenn wir dann die Alarmsignale des Körpers ignorieren, rächt er sich – zum Beispiel mit Erschöpfung, Schlafstörungen, Verspannungen und Kopfschmerzen.

Viele Tipps und Anregungen zum Thema „Stress“ finden Sie in der gleichnamigen TK-Broschüre, die Sie unter **www.tk.de, Webcode 049152** bestellen, herunterladen oder bei Ihrer TK vor Ort anfordern können.

Ein paar grundsätzliche Regeln

Nun macht es wenig Sinn, über den Stress zu lamentieren. Er gehört dazu und wir müssen lernen, mit ihm umzugehen. Entspannung lässt sich genauso lernen wie Bewegung. Aber es gibt kein allgemeingültiges Rezept. Wellness bedeutet für jeden etwas anderes. Trotzdem gibt es einige grundsätzliche Regeln.

Erholungsdefizite lassen sich nicht gebündelt abbauen. Wer alle Hoffnung auf Entspannung in die schönsten Wochen des Jahres, den Urlaub, packt und alle Abgespanntheit am Pool oder auf der Piste in einem Rutsch abbauen will, kehrt zwar gut gelaunt und erholt zurück – ist aber zwei Wochen später wieder urlaubsreif. Wir brauchen also Strategien für den Alltag.

Entspannung heißt nicht unbedingt „Nichtstun“. Wenn Sie müde und abgespannt nach Hause kommen, sich auf die Couch legen und vor dem Fernseher eindösen, so werden Sie nur in den seltensten Fällen anschließend frisch und erholt sein. Höchstwahrscheinlich fühlen Sie sich erst recht matt und erschlagen.

Wie gesagt, Wellness bedeutet für jeden etwas anderes. Musik hören, ein Buch lesen, die Unterhaltung mit Freunden, ins Kino oder Konzert gehen – all das kann Ihrer Entspannung dienen. In dieser Broschüre beschränken wir uns auf die Bedeutung von Bewegung. Möglichkeiten gibt es genug. Und der Grund, warum Bewegung beim Stressabbau helfen kann, ist ganz simpel.

In Stresssituationen schüttet der Körper verstärkt die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Dadurch werden vermehrt Energien in Muskeln und Gehirn freigesetzt, und alle Körperreserven sind mobilisiert. Dies war früher durchaus sinnvoll: Bedrohliche Situationen erforderten in aller Regel körperliche Reaktionen – Flucht oder Angriff. Dadurch wurden die Energien verbraucht und anschließend war der Hormonspiegel wieder normalisiert. Geblieben ist bis heute die Hormonausschüttung – die Reaktionen haben sich jedoch in aller Regel verändert. Somit verbleibt eine höhere Konzentration an Stresshormonen im Organismus. Es sei denn, wir bauen sie durch Bewegung ab. Das erklärt, warum wir uns meist ausgesprochen gut fühlen, wenn wir uns trotz großer Abgespanntheit doch noch aufgerafft und etwas getan haben.

Im Sinne des Stressabbaus ist es aber ganz besonders wichtig, dass Sie etwas tun, das Ihnen Spaß macht. Wenn Sport für Sie auspowern und wetteifern ist, dann tun Sie das auch. Eine Stunde zum Beispiel im Squash-Käfig kann dann Wunder bewirken. Für andere ist ruhiges Joggen oder Radfahren entspannend. Auch dagegen ist nichts einzuwenden. Es geht ja zunächst einmal nicht um die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern darum, für eine kurze Zeit dem Alltag zu entkommen. Und da sollten Sie sich auf Ihr Gefühl und Ihre Erfahrungen verlassen, was Ihnen guttut.

Viele Beispiele für sportliche Aktivitäten haben wir Ihnen bereits genannt. Hier noch einige weitere Anregungen mit einem speziellen Bezug zu Entspannung und Wellness.

TK-LEISTUNG |
Entspannen mit CD

Eine Entspannungsmethode zu beherrschen, ist nicht nur in stressigen Phasen hilfreich. Die Anleitungen zur „Atementspannung“ und „Progressiven Muskelentspannung“ sorgen auch sonst für mehr Wohlbefinden im Alltag. Die CDs sind für TK-Versicherte kostenlos erhältlich. Bestellung unter **www.tk.de, Webcode 049412.**

Waldspaziergänge, Radtouren oder Bootsfahrten ...

... sind geeignete Möglichkeiten. Aber auch hier müssen die Voraussetzungen stimmen. Wenn Sie für den Waldspaziergang erst eine halbstündige Anfahrt und dann die Suche nach der letzten Lücke auf einem überfüllten Parkplatz vor sich haben. Wenn die Strecke für die Radtour so hügelig ist, dass Sie die erholsame Fahrt nur unter Aufbietung aller Kräfte schaffen. Oder wenn sich der Fluss für die Kanufahrt als reißender Strom entpuppt, auf dem Sie dauernd in Gefahr sind zu kentern. Dann trägt das sicherlich nicht zu Ihrer Entspannung bei. Sehen Sie solche Aktivitäten auch nicht unter dem Gesichtspunkt der sportlichen Leistung. Es ist viel wichtiger, dass Sie die Umgebung genießen, als eine bestimmte Strecke in einer vorgegebenen Zeit zurückzulegen. Das unterscheidet das Entspannungsprogramm von dem Ausdauerprogramm, wie wir es beschrieben haben.

Yoga, Tai-Chi, Qigong

Diese fernöstlichen Entspannungsmethoden erfreuen sich mittlerweile einer zunehmenden Beliebtheit und werden in nahezu allen Städten und größeren Kommunen angeboten.

Yoga ist eines der sechs Systeme der indischen Philosophie. Acht Stufen führen dabei zu einem erfüllten Leben, dessen Endziel „Erleuchtung“ heißt. Die bei uns verbreitete Variante des Hatha-Yoga versucht, mit Dehn- und Atemübungen die gegensätzlichen Kräfte im Körper auszugleichen. Sie gilt als Vorstufe der geistigen Yoga-Formen.

Tai-Chi ist ursprünglich eine chinesische Kampfkunst, deren Bewegungen nach vorgeschriebenen Formen ablaufen. Qigong beinhaltet alte chinesische Bewegungsübungen, die meist zeitlupenartig ausgeführt werden. Ziel ist es, den Fluss der Lebensenergie im Körper zu stärken.

Wenn Ihnen der klassische westliche Sport wenig zusagt oder wenn Sie einmal ganz neue Erfahrungen sammeln wollen – versuchen Sie es. Volkshochschulen und private Anbieter in Ihrer Nähe haben sicherlich entsprechende Angebote.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine recht einfache und effektive Entspannungstechnik für zu Hause, die von dem amerikanischen Arzt Jacobson entwickelt wurde. Die Überlegung, die dahintersteht, ist ganz einfach: Es gibt keine Form von Anspannung, Nervosität, Reizbarkeit, Überforderung oder Überängstlichkeit, die nicht mit einer Muskelverkrampfung einhergeht. Wenn Sie sich also gestresst fühlen, so sind auch immer Ihre Muskeln verspannt. Eine Entspannung erreichen Sie, indem Sie Ihre Muskeln entspannen. Das geht am besten bei vorheriger Anspannung. Entspannung durch Anspannung, das ist kein Widerspruch, sondern eine Technik, die sich sehr gut bewährt hat.

Hierzu gibt es Übungen für die Arme, das Gesicht, den Nacken und die Schultern. Des Weiteren für die Brust, den Bauch und den Rücken, für die Lenden, die Schenkel und die Waden sowie für den ganzen Körper.

Die Übungen für die Arme wollen wir Ihnen nach dem Originalprotokoll von Jacobson näher beschreiben, weil das Prinzip hierbei ganz deutlich wird. Alle Übungen finden Sie in der TK-Broschüre „Der Stress“.

Entspannung der Arme

Zeit: 4–5 Minuten **S = Anspannung** **E = Entspannung**

E	Setzen Sie sich so bequem wie möglich. Entspannen Sie sich, so gut es geht (oder legen Sie sich auf den Rücken).
S	Nachdem Sie sich entspannt haben, ballen Sie die rechte Faust. Ballen Sie fester und fester, und beobachten Sie dabei die Spannung. Halten Sie die Faust geballt, und fühlen Sie die Spannung in der rechten Faust, in der Hand, im Unterarm ...
E	Und nun entspannen Sie. Lassen Sie die Finger der rechten Hand locker werden, und beobachten Sie den unterschiedlichen Eindruck. Lassen Sie sich völlig gehen, und versuchen Sie, sich am ganzen Körper zu entspannen.
S	Noch einmal: die rechte Faust ganz fest halten ... sie gespannt halten und die Spannung wieder beobachten ...
E	Nun lassen Sie los, entspannen Sie sich; Ihre Finger strecken sich wieder, und Sie merken den Unterschied ...
S	Nun machen Sie das Gleiche mit der linken Faust. Ballen Sie die linke Faust, während der restliche Körper sich entspannt ... ballen Sie die Faust fester, und fühlen Sie die Spannung ...
E	Und nun entspannen Sie. Genießen Sie wieder den Unterschied ...
S	Wiederholen Sie es noch einmal: Spannen Sie die linke Faust ganz stark ...
E	Entspannen Sie, und fühlen Sie den Unterschied. Überlassen Sie sich einige Zeit dieser Entspannung ...
S	Ballen Sie beide Fäuste fester und fester, beide Fäuste ganz fest, die Unterarme ganz gespannt ... beobachten Sie Ihre Empfindungen ...
E	Und nun entspannen Sie; strecken Sie die Finger, und fühlen Sie die Entspannung. Fahren Sie fort, die Hände und Unterarme zu entspannen, entspannen Sie sie immer mehr ...
S	Nun beugen Sie beide Ellbogen und spannen Sie die Bizepse. Fester und fester spannen, und die Spannungsgefühle beobachten ...
E	Nun die Arme wieder strecken, entspannen und auf den Unterschied achten. Nun breitet sich die Entspannung aus.
S	Noch einmal: Spannen Sie die Bizepse; die Spannung halten und genau beobachten ...
E	Nun strecken Sie die Arme aus, und entspannen Sie; entspannen Sie, so gut Sie können ... Achten Sie jedes Mal genau auf Ihre Empfindungen, einmal, wenn Sie anspannen, und dann, wenn Sie entspannen.
S	Nun strecken Sie die Arme aus, drücken Sie so fest auf die Unterlage, dass Sie eine große Spannung in den Trizepsmuskeln an der Rückseite der Oberarme spüren; strecken Sie die Arme und fühlen Sie die Spannung ...
E	Und nun wieder entspannen. Arme wieder bequem hinlegen. Lassen Sie die Entspannung sich weiter ausbreiten. Die Arme fühlen sich angenehm schwer an, während Sie entspannen.
S	Noch einmal die Arme strecken und auf die Unterlage drücken, so dass Sie die Spannung in den Trizepsmuskeln fühlen; drücken Sie ganz fest. Fühlen Sie die Spannung ...
E	Und entspannen Sie. Nun konzentrieren Sie sich auf reine Entspannung in den Armen ohne jegliche Spannung. Legen Sie die Arme bequem hin. Entspannen Sie sie weiter und weiter, weiter und weiter. Selbst wenn Sie glauben, Ihre Arme seien nun völlig entspannt – versuchen Sie, ein immer tieferes Gefühl der Entspannung zu erreichen.

Literaturhinweis: Sonnenschein, I.: Das Kölner Psychoregulationstraining. Handbuch für Trainingsleiter. Köln: bps, 1984.

Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung? Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar: **Tel. 0800 - 285 85 85**
(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Selbstverständlich können Sie sich auch per E-Mail an uns wenden: **service@tk.de**

TK-ÄrzteZentrum und TK-FamilienTelefon

Im TK-ÄrzteZentrum sind rund 100 Fachärzte für Fragen zur Gesundheit am Telefon:
Tel. 040 - 85 50 60 60 60
(24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr)

Beim TK-FamilienTelefon erhalten Sie Antworten auf Fragen zur Gesundheit von Babys, Kindern und Jugendlichen:
Tel. 040 - 85 50 60 60 50
(24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr)

Internet

Ausführliche Informationen rund um Krankenversicherung und Gesundheit finden Sie auf: **www.tk.de**

Besuchen Sie uns auch auf:

10.1/012 5/2013

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.