BKK®

Fit und gesund

Durch mehr Bewegung fit & gesund

Ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining stärkt Körper, Geist und Seele.
Sie setzen sich Ziele, die Sie nach und nach umsetzen.

Adressen:

Sportvereine, Volkshochschulen, Fitnessstudios usw. haben jede Menge gesundheitsorientierte (auch zertifizierte bzw. qualitätsgesicherte) Bewegungsangebote in ihrem Programm. Schnuppern Sie doch mal rein. Im Internet können Sie sich zum Beispiel informieren unter:

Deutscher Leichtathletik Verband
leichtathletik.de

Bundesministerium für Gesundheit
gesund.bund.de

Inhalt

Wie fit sind Sie wirklich? 4
Spontan ankreuzen und Punkte addieren I Auswertung

Die Säulen der Fitness 7
Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining I Pulsfrequenz
Koordination I Gesund ernährt und fit

Wählen Sie Ihr Bewegungsprogramm 13
Fit im Alltag I Mit Spaß aktiv I Aufwärmübungen
Von Aquasport über Gymnastik bis Walken

Gestresst? Viel bewegen! 16
Entspannen, entspannen

Anfangen und dabeibleiben 17
Ziele setzen und erreichen I Gesundheitliche Probleme?

Beispiele für Intervalltraining 19
Schwimmen I Joggen I Radfahren I Nordic Walking

Dehnübungen (Stretching) 21
Acht Übungen für den ganzen Körper

KKF-Verlag

Bestell-Nr. 10632 – © KKF-Verlag, 84503 Altötting. Die Ausführungen stellen eine Kurzfassung dar, ersetzen keinesfalls die ärztliche bzw. therapeutische Beratung.
Bildnachweis: shutterstock, KKF-Bildarchiv. (06/2024)

Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

die Fitnessbewegung spricht alle Menschen an, die aktiv nicht nur ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern, sondern auch die Leistungsfähigkeit steigern wollen. Fitness bedeutet dabei Ausdauer durch sogenannten Breiten- und nicht durch Leistungssport. Sind das auch Ihre Ziele? Dann sehen Sie (künftige) gesundheitliche Beschwerden nicht als unabänderliches Schicksal an, sondern wollen Ihre Vitalität erhalten bzw. verbessern.

Bewegung hilft, Gewicht zu reduzieren, wodurch indirekt Blutdruck, Blutzucker und Blutfette günstig beeinflusst werden. Durch Bewegung werden auch die Skelettmuskeln intensiver durchblutet und gestärkt. Schließlich wird durch sportliche Aktivitäten Stress abgebaut.

Dabei werden Glückshormone, sogenannte Endorphine, aktiviert, die zu einem regelrechten Stimmungshoch führen können. Genießen Sie solche Momente der Freude und des Erfolgs.

Bleiben Sie fit und gesund, dies wünscht

Ihre **BKK**

KKF-Verlag

Wie fit sind Sie wirklich?

Kreuzen Sie spontan jeweils eine Antwort an und addieren Sie Ihre Punkte.
Die Lösung finden Sie auf der nächsten Seite.

1. Wie oft essen Sie Obst und Gemüse?	☐ 4-5 x täglich	☐ 1-3 x täglich	☐ 2-3 x pro Woche	☐ selten oder nie
2. Wie viel Fleisch/Wurst essen Sie wöchentlich?	☐ weniger als 100 g	☐ 100-200 g	☐ 200-300 g	☐ über 300 g
3. Rauchen Sie?	☐ Ich rauche nicht	☐ bis 5 Zigaretten pro Tag	☐ 5-10 Zigaretten pro Tag	☐ mehr als 10 Zigaretten pro Tag
4. Wie viel Alkohol trinken Sie?	☐ selten oder nie	☐ 1-2 Gläser pro Woche	☐ 1-2 Gläser pro Tag	☐ mehr als 2 Gläser pro Tag
5. Wie lange schlafen Sie pro Nacht?	☐ mehr als 7,5 Stunden	☐ 7-7,5 Stunden	☐ 6-7 Stunden	☐ weniger als 6 Stunden
6. Wie oft treiben Sie Sport in der Woche?	☐ mehr als 3 x	☐ 2-3 x	☐ 1-2 x	☐ selten oder nie
7. Wie viel Kaffee trinken Sie?	☐ bis 3 Tassen pro Tag	☐ 4 Tassen pro Tag	☐ 5 Tassen pro Tag	☐ mehr als 5 Tassen pro Tag
8. Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche?	☐ bis zu 35 Stunden	☐ 35-38 Stunden	☐ 38-41 Stunden	☐ mehr als 41 Stunden
9. Fühlen Sie sich privat/beruflich gestresst?	☐ nie	☐ selten	☐ mehrmals wöchentlich	☐ täglich
10. Was hält Sie vom Sport ab?	☐ nichts	☐ Treffen mit Freunden	☐ Arbeit/Termine	☐ Fernseher oder Couch
11. Was macht Ihnen beim Sport Spaß?	☐ Freunde treffen	☐ fit werden	☐ leichter abnehmen	☐ macht mir keinen Spaß
12. Wie viel trinken Sie täglich (ohne Alkohol)?	☐ 1,5-2 Liter	☐ ca. 1,5 Liter	☐ ca. 1 Liter	☐ weniger als 1 Liter
13. Was fällt Ihnen zu Sport am ehesten ein?	☐ macht Spaß	☐ gute Figur	☐ ist anstrengend	☐ „Sport ist Mord"
14. Ihr BMI liegt bei … (vgl. S. 11)	☐ 18,5-22,5	☐ 22,5-25	☐ 25-30	☐ über 30
15. Haben Sie Schwierigkeiten zu entspannen?	☐ nie	☐ selten	☐ mehrmals wöchentlich	☐ täglich
16. Wie sieht Ihre Arbeit aus?	☐ körperlich anstrengend	☐ überwiegend gehend/stehend	☐ sitzend und gehend/stehend	☐ vorwiegend sitzend
Summe Ihrer Kreuze:	____ x 3 Punkte = ____ Punkte	____ x 2 Punkte = ____ Punkte	____ x 1 Punkt = ____ Punkte	____ x 0 Punkte = ____ Punkte ges.

KKF Verlag

Auswertung des Kurztests

0–4 Punkte

Sie betreiben täglich Raubbau an Ihrem Körper! Die Anhäufung von gefährlichen Faktoren mindert Ihre Lebensqualität und lässt Ihre Lebenserwartung rapide sinken. Nur ein regelmäßiges sportliches Bewegungsprogramm, kombiniert mit ausgewogener Ernährung und dem Vermeiden von Risikofaktoren hilft Ihnen, nicht ernsthaft zu erkranken. Es ist „fünf vor zwölf", handeln Sie jetzt!

5–14 Punkte

Sie weisen viele Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen auf. Ein Blick auf die vorderen Spalten des Tests zeigt Ihnen, wo Sie konkret Ihre Lebensweise verändern sollten (z. B. weniger/keine Genussmittel, mehr Bewegung, gesunde Ernährung). Sollten Sie Ihren jetzigen Lebensstil weiterführen, wird sich Ihre Lebensqualität bereits in naher Zukunft verschlechtern und die Lebenserwartung wird sinken.

15–24 Punkte

Eine ganze Reihe von Studien hat eindeutig ergeben, dass eine ungesunde Lebensweise den Körper auf Dauer „ausbrennt". Ihr „Motor" arbeitet am Rande des „roten Bereichs". Nehmen Sie sich künftig vor, noch mehr auf eine gesunde Lebensweise zu achten (mehr Bewegung, pflanzliche Nahrung, weniger Genussmittel und Stress). Dann erreichen Sie wieder den „grünen Bereich" und können Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter sichern.

25–38 Punkte

Sie sind auf dem richtigen Weg. Ihnen ist zwar bewusst, dass zu einer gesunden Lebensweise regelmäßige sportliche Betätigung, eine ausgewogene Ernährung – zu drei Viertel pflanzliche und bis zu ein Viertel tierische Lebensmittel – und wenig(er) Genussmittel und Stress gehören. Immer wieder einmal erliegen Sie, wie viele andere Menschen auch, Ihren „Sünden". Aber Sie schaffen es! Dann können Sie sich auf ein langes und vor allem gesundes Leben freuen.

39–48 Punkte

Sie sind tatsächlich fit für das Leben. Ihre Einstellung zu viel Bewegung, gesunder Ernährung und zu den Risikofaktoren ist vorbildlich. Den einen oder anderen „Ausreißer" bekommen Sie noch in den Griff. Damit haben Sie den Grundstock gelegt, um nicht nur fit zu bleiben, sondern auch, um „steinalt" zu werden. Machen Sie weiter so!

KVT-Verlag

Die Säulen der Fitness

Gesundheitsorientierte Fitness

Sie fühlen sich noch gesund und möchten „nur" Ihre Fitness verbessern oder plagen Sie bereits erste „Wehwehchen"? Egal wie: Entscheiden Sie sich für ein gesundheitsorientiertes Fitnessprogramm! Gesundheitsorientiert deshalb, weil es nur ein geringes Risiko für Verletzungen und Verschleiß bedeutet.

Der Mensch braucht als „Beweger" körperliche Aktivitäten wie eine Pflanze das Wasser. Trotzdem ist er sehr anpassungsfähig: Den schwerwiegenden Risikofaktor „Bewegungsmangel" hält der Mensch zunächst viele Jahre ohne größere Beschwerden aus. Beeinträchtigungen des Wohlbefindens melden sich zwar frühzeitig, aber Krankheiten an Herz, Kreislauf, Rücken usw. treten erst später auf, dann allerdings mit zunehmendem Leidensdruck. Lassen Sie es nicht so weit kommen! Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber, welche Sportart für Sie am günstigsten ist, um Ihre Ausdauer zu verbessern. Er wird evtl. Vorerkrankungen einbeziehen und Ihnen empfehlen, bestimmte Sportarten zu bevorzugen, andere wiederum zu meiden. Wichtig ist aber auch, dass Ihnen die gewählte Sportart Freude bereitet und Sie sich bei der Ausübung wohl fühlen.

Sich im Freien bewegen bietet viele Vorteile: Sie nehmen zu jeder Jahreszeit, ob Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter viel mehr Lichtimpulse auf als zu Hause, genießen die frische Luft und warme Sonnenstrahlen. Jedenfalls ist es „draußen" viel heller als „drinnen" – auch bei bedecktem Himmel. So stärken Sie die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger und (herbstliche) Verstimmungen und tanken Wohlfühlkräfte für Körper, Geist und Seele.

Ausdauertraining

Durch ein regelmäßiges körperliches Training gelingt es Ihnen, jung zu bleiben, zum Beispiel „20 Jahre lang 40". Entscheidend ist ein „Ausdauer"-Training. Die Tatsache, dass Sie eine Belastung über längere Zeit aufrechterhalten können, also nicht (so schnell) ermüden, ist der Gradmesser für Ihre Leistungsfähigkeit. Dies hat unmittelbar zu tun mit der Kapazität des Herz-Kreislauf-Systems.

Ausdauertraining verbessert nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden, sondern spielt auch in der Krankheitsvorbeugung eine entscheidende Rolle. Ein regelmäßiges Ausdauertraining hat also positive Auswirkungen auf viele Bereiche Ihres Körpers: Es stärkt zum Beispiel das Herz-Gefäß-System, die Lunge und Muskulatur sowie das Immunsystem und die Knochen; Risikofaktoren werden vermindert. Alle Organe – bis hin zu den kleinsten Einheiten, den Zellen – werden besser mit dem Lebenselixier Sauerstoff versorgt. Das Gehirn ist besser durchblutet. Trainierte Menschen sehen nicht nur besser und gesünder aus als untrainierte, sie wirken auch vitaler.

KEF-Vorlage

Am sinnvollsten sind „Ganzkörpersportarten", wenn also nicht nur einzelne Bereiche, sondern große Teile der gesamten Körpermuskulatur trainiert werden. Besonders laufen, schwimmen, Rad fahren und alle verwandten Sportarten sind geeignet, um die Ausdauer zu steigern. Wichtig ist dabei die richtige Belastungsintensität:

Pulsfrequenz, subjektives Belastungsempfinden, die Atmung und das Laktat sind Anhaltspunkte dafür. Laktat (Milchsäure) ist ein Stoffwechselprodukt, das sich im Körper umso mehr anreichert, je intensiver die Belastung ist. Daraus lässt sich ablesen, ob mit ausreichend Sauerstoff trainiert wird (aerober Bereich = Erhaltungspuls!). Lassen Sie sich am besten von Ihrem Arzt beraten, welcher Pulsbereich für Sie günstig ist; er wird evtl. Medikamente mit einbeziehen. Je nach Zielsetzung (Fitness erhalten oder verbessern, Risikofaktoren abbauen, Abnehmen, Stress mindern) können sich Belastungsintensität und auch Dauer unterscheiden.

Pulsfrequenz (Anhaltswerte)

Den Puls können Sie anhand einer Uhr mit Sekundenanzeige (Puls z. B. am Handgelenk für 15 Sekunden messen, Ergebnis x 4) fest-

Anhaltswerte

Lebensalter	*Erhaltungspuls (60–75 % des Maximalpulses)*	*Trainingspuls (75–85 % des Maximalpulses)*	*Maximalpuls (220 minus Lebensalter)*
20	120–150	150–170	200
25	117–146	146–166	195
30	114–143	143–162	190
35	111–139	139–157	185
40	108–135	135–153	180
45	105–131	131–149	175
50	102–128	128–145	170
55	99–124	124–140	165
60	96–120	120–136	160
65	93–116	116–132	155
70	90–113	113–128	150
75	87–109	109–123	145

Das sind nur Richtwerte; neben dem Alter spielen auch Konstitution und Sportart eine Rolle. Im Bereich „Erhaltungspuls", der aeroben Zone, ist bei genügend Sauerstoff die Fettverbrennung am besten. „Trainingspuls" gibt die Trainingszone für Hobbysportler wieder, die (noch) ausdauernder werden wollen.

KKF-Verlag

stellen. Einfacher geht es mit Pulsmessgeräten – vom Fitnessarmband bis zur Smartwatch; dort können Sie Ober- und Untergrenze für Ihre persönliche Pulsfrequenz einstellen.

Den Trainingseffekt können Sie ermitteln, wenn Sie zum Beispiel mit dem Rad dieselbe Strecke wiederholt fahren. Gegenüber den ersten Fahrten werden die Pulswerte (einschl. Ruhepuls) zunehmend günstiger sein.

Koordinationsfähigkeit

Kraft und Beweglichkeit können am besten durch eine gute Koordinationsfähigkeit in geschmeidige flüssige Bewegungen umgesetzt werden. Ergänzen Sie Ihr Fitnesstraining durch koordinativ anspruchsvolle, zur Kreativität anregende Übungen. Das bringt nebenbei viel Spaß und Abwechslung. Manche(r) ist überrascht, wie sehr diese Koordination fehlt, die in unserer bewegungsarmen Umwelt immer weniger geschult und gefordert wird.

Es geht dabei um die Gleichgewichts-, Orientierungs-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeit. Diese können unterschiedlich stark ausgeprägt sein oder sogar fehlen. Beispiele für solche Übungen sind: balancieren (über kleine Stufen, Baumstämme o. Ä.), dabei auch rückwärtsgehen oder kurz die Augen schließen; stehen auf einem Bein, jonglieren, Bewegung nach Musik usw.

Gesunde Ernährung

Eine gesunde ausgewogene Ernährung ist – zusammen mit regelmäßigem Training – die beste Voraussetzung für

- körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- die Vermeidung bzw. den Abbau von Übergewicht
- die Vorbeugung von Herz-Kreislauf- und anderen Krankheiten
- eine sportliche Figur
- ein optimales Verhältnis von fettfreier Masse zur Körperfettmasse.

Nicht umsonst heißt es: „Der Mensch ist, was er isst!" Im gesundheitsorientierten Breitensport ist jedoch eine spezielle Sportlerernährung nicht notwendig. Auf einen kurzen Nenner gebracht bedeutet eine fitnessgesunde Ernährung das Gegenteil von „zu viel, zu fett, zu süß und zu salzig".

Sie ist zu 3/4 pflanzlich und nur zu etwa 1/4 tierisch. Pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse bilden die Basis einer gesunden Ernährung, ergänzt um Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreideprodukte und Kartoffeln. Das bedeutet: Täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse (á 110 g) und 1 Portion (à 25 g) Nüsse und Samen sowie wöchentlich 2 Gläser (à 200 g) Säfte und 1 Portion (à 125 g frische bzw. 70 g getrocknete) Hülsenfrüchte. Dazu kommen täglich 5 Portionen Getreide und Getreideprodukte (300 g) – davon mindestens 1/3 Vollkorn und wöchentlich 1 Portion Kartoffeln (250 g). Täglich 2 Portionen (á 250 g) Milch und Milchprodukte und wöchentlich bis zu 300 g Fleisch- und Wurstwaren ergänzen den Speiseplan, letztere sind also nur als Beilagen gedacht und nicht umgekehrt! Das bedeutet in der Praxis: Wer 2 Portionen Fleisch pro Woche isst, kann noch 1 Portion Fisch essen bzw. wer 1 Portion Fleisch isst, zwei Portionen Fisch. Eine Portion bedeutet dabei 120 g. Dazu kommen noch 2 Portionen Wurst á 30 g.

KNV-Verlag

Wenig Fett – das kann nicht oft genug betont werden! Sie sollten täglich höchstens 60 g Fett zu sich nehmen. Davon geht mindestens die Hälfte für versteckte Fette (z. B. Käse, Fleisch) weg. Somit verbleiben rund 30 g als Brotaufstrich und für die Zubereitung der Speisen. Je nach Größe kommt ein Esslöffel Öl auf 10 g, ein gestrichener Esslöffel Fett (Butter, Margarine) ebenfalls auf 10 g. Bevorzugen Sie bei den pflanzlichen Ölen Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Auch Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl sind empfehlenswert. Wechseln Sie zwischen den einzelnen Ölsorten ab.

Genügend Brennstoff

Getränke haben mit 1,5 Liter täglich mengenmäßig den größten Anteil an einer gesunden Ernährung. Viel trinken, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee! Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel.

Wer bei sportlichen Aktivitäten so richtig ins Schwitzen kommt, sollte folgendes bedenken:

Bereits ein Flüssigkeitsverlust von rund 2 % des Körpergewichts verringert merklich die Leistungsfähigkeit, es kann zu Muskelkrämpfen kommen.

Bei weiterem Wasserverlust nehmen Blutdruck, Durchblutung und die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen ab, Ermüdung, Koordinationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit könnten die Folge sein.

Beginnen Sie sportliche Aktivitäten mit einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Etwa eine halbe Stunde vor dem Sport einen viertel bis einen halben Liter Wasser pur oder mit Fruchtsaft gemischt trinken. Läufer vertragen weniger, Radfahrer eher mehr Flüssigkeit.

Dauert die Sportausübung nicht länger als 45 bis 60 Minuten, kann der Schweißverlust nach dieser Zeit wieder ausgeglichen werden. Bei längerer Dauer sollte zwischendurch –zum Beispiel in den Pausen – getrunken werden, um die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Koordination zu sichern. Geeignet sind kleine-

KNV Verlag

re Mengen (0,1 bis 0,2 l) Fruchtsäfte gemischt mit kohlensäurearmem Wasser. Der Kohlenhydratgehalt von Saftschorlen stabilisiert die Blutzuckerkonzentration.

Nach sehr starkem Schwitzen können entfettete, leicht salzhaltige Fleisch-/Gemüsebrühen, natriumreiches Mineralwasser oder Tees mit einer Prise Salz die Verluste an Wasser und Mineralstoffen gut ausgleichen. Nach dem Sport ist zum „Auftanken" ein kaliumreiches Getränk günstig: Gemüsesaft mit Mineralwasser, Gemüsebouillon oder Apfel- bzw. eine andere Fruchtsaftschorle. Auch leicht gesüßte Kräuter- bzw. Früchtetees mit etwas Zitronen- oder Orangensaft sind empfehlenswert. Letztere sind ggf. auch im Winter geeignet, wenn der Schweißverlust geringer ist und eine höhere Energiezufuhr im Vordergrund steht.

Selbst mischen

Fruchtsaftschorle dem Bedarf anpassen. Vor dem Sport Verhältnis Saft zu Mineralwasser etwa 1:3, zum Durstlöschen zwischendurch etwa 1:5 und nach dem Sport etwa 1:2 oder 1:1!

Zwischendurch ggf. Bananen, Fruchtschnitten, Müsliriegel, Rosinenbrötchen usw. in Kombination mit (Mineral-)wasser zu sich nehmen.

Ist Ihr Körper fit?

Zum Fitsein gehört neben den sportlichen Fähigkeiten wie Ausdauer, Koordination, Muskelkraft und Beweglichkeit auch die richtige Körperzusammensetzung. Neben dem Normalgewicht ist auch der prozentuale Anteil des Körperfetts entscheidend. Mit den zunehmenden Jahren, etwa ab dem fünften Lebensjahrzehnt, baut der Körper in erheblichem Umfang Muskelmasse in Fett um. Auch bei gleichbleibendem Gewicht wird also die Körperzusammensetzung immer ungünstiger, die Fitness nimmt deutlich ab. Gleichzeitig steigt das Risiko für die sogenannten Zivilisationskrankheiten an. Dem können Sie aber mit regelmäßiger körperlicher Betätigung und Gesundheitsvorsorge entgegenwirken.

Der Energiebedarf sinkt

Der Körper verändert sich:

- Wassergehalt, Knochen- und Muskelmasse nehmen ab.
- Diese Rückentwicklung betrifft auch innere Organe und die Haut.
- Das Körperfett steigt.
- Die körperliche Betätigung ist meist geringer.
- Der Stoffwechsel verlangsamt sich.

Normal- oder Übergewicht? So berechnen Sie Ihren BMI (= Körpermassenindex) – Beispiel: 78 kg, Größe 1,70 m – Berechnung: 78 : 1,70 : 1,70 = 27 BMI. Bei einem BMI von 25–30 sollten Sie bei Risikofaktoren wie zum Beispiel Bluthochdruck und koronaren Herzkrankheiten abnehmen, auf jeden Fall bei einem BMI ab 30! Gerade das Bauchfett ist im negativen Sinne recht aktiv; dies kann zu allerlei Krankheiten führen. Ein leicht (stark) erhöhtes gesundheitliches Risiko besteht bei einem Taillenumfang bei Frauen über 80 (88) cm, bei Männern über 94 (102) cm.

KKF-Verlag

KKF-Verlag

Wählen Sie Ihr Bewegungsprogramm

Fit im Alltag

Oftmals bedarf es keiner großen Anstrengung, um die Kondition zu verbessern. Benutzen Sie die Treppe, nicht den Aufzug. Oder gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen, zum Bäcker oder Briefkasten bzw. steigen Sie auf das Rad, anstatt sich ins Auto zu setzen. Fahren Sie mit Bus, S-Bahn oder Auto zur Arbeit? Steigen Sie eine Station früher aus bzw. parken Sie schon vorher und gehen den Rest zu Fuß. „Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg" – ein Leitspruch von Pfarrer Kneipp.

Ausdauertraining – mit Spaß aktiv

Viele Sportarten eignen sich für ein Ausdauertraining, von Varianten im Hochleistungssport einmal abgesehen. Es gibt für jedes Alter und auch für Ungeübte das passende Bewegungsprogramm. Sportanfänger und Untrainierte mit chronischen Krankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Erkrankungen des Bewegungsapparates usw.) sollten sich allerdings ärztlich beraten lassen, bevor sie ein Fitnesstraining beginnen oder wesentlich steigern wollen.

Ziel ist ein gesundheitlich orientierter Breitensport nach dem Motto „regelmäßig, gekonnt, maßvoll und spaßvoll"! Trainieren Sie regelmäßig, zwei- bis dreimal pro Woche. Beispiele für ein Intervalltraining zu verschiedenen Sportarten finden Sie am Ende der Broschüre.

Wählen Sie also eine Bewegungsform, die zu Ihnen passt und die Ihnen Spaß bereitet. Wenn Sie mehrere Sportarten in Ihr Bewegungsprogramm aufnehmen, dann bedeutet dies sowohl geistige als auch körperliche Abwechslung. Sparen Sie nicht an der richtigen Ausrüstung. Lassen Sie sich zum Beispiel bei den Schuhen fachlich beraten, welche für Walking, Jogging oder Bergsteigen am besten geeignet sind.

Gerade bei den Laufsportarten sollten Sie den Oberkörper nicht vergessen und hier im Anschluss an Ihr Training noch einige Übungen für den oberen Muskelbereich einbauen: Bauchmuskelübungen (sog. Chrunches), Bizepstraining (mit leichten Gewichten) und ein Rückentraining. Vermeiden Sie ein einseitiges Training einzelner Muskelgruppen, so beugen Sie einem muskulären Ungleichgewicht vor.

Aufwärmübungen

- Schultern lockern (z. B. abwechselnd nach vorne und hinten kreisen)
- Füße und Fußgelenke mobilisieren (z. B. im Wechsel auf die Fußballen stellen, wieder absenken, dann auf die Fersen stellen und Fußspitzen nach oben ziehen; abwechselnd mit den Füßen kreisen)
- Rücken mobilisieren (z. B. Rumpf nach links und rechts drehen, leichte Kniebeugen)

KKF-Verlag

Trainieren Sie gleichmäßig, die wichtigsten Muskelgruppen (Brust- und obere/untere Rückenmuskeln einschl. Schultermuskulatur, Bauchmuskulatur, bei Armen und Beinen jeweils gleichmäßige Streck- und Beugeseite).

Beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase von 5–10 Minuten, passend zur jeweiligen Sportart. So bekommt Ihr Körper die Möglichkeit, sich von Ruhe auf Bewegung umzustellen.

Für das Trainingsende gilt: den Bewegungsablauf nicht abrupt beenden, sondern langsam ausklingen lassen. Mit Dehnübungen wirken Sie der Verkürzung der Muskulatur entgegen. Sie unterstützen den Abtransport von Stoffwechselprodukten und fördern so die Regeneration. Vorteile: Die Beweglichkeit wird verbessert, ein muskuläres Ungleichgewicht vermieden oder abgebaut und die Muskeln können sich besser entspannen. Übungen für die verschiedenen Muskelgruppen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Joggen

Im Park, im Stadion, durch den Wald – allein, zu zweit oder in einer Gruppe – die Möglichkeiten zu joggen sind beinahe unbegrenzt! Laufen unterstützt in idealer Weise die körperliche Fitness. Starten Sie nicht gleich von Null auf Hundert, laufen Sie nicht zu schnell, gewöhnen Sie Muskeln, Knochen und Kreislauf allmählich an die Belastung.

Walken

Walken heißt schnelles sportliches Gehen mit kräftigem Armeinsatz in verschiedenen Variationen. Es ist eine sanfte, aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart. Walking ist aber nicht Spazierengehen, sondern aktives und besonders gelenkschonendes Training an der frischen Luft – Ausdauersport für das ganze Leben und für jedes Alter. Wie beim Joggen kann Walken beinahe überall und jederzeit erfolgen.
„Nordic Walking" kommt aus Finnland zu uns. Wie beim Skilanglauf führt intensives Gehen mit kraftvollem Stock- und Armeinsatz zu Fitness. Bis zu 90 % der gesamten Muskulatur werden so trainiert.

Wandern, Bergwandern

Ob in der Ebene oder auf die Berge, wie Walken ist Wandern eine gute Möglichkeit, sich auf schonende Weise „fitzugehen". Ein guter Einstieg in das Ausdauertraining!

Gymnastik

Gymnastik wird in vielen Varianten, meist in der Gruppe, angeboten. Beispiele: Tanzen, Aerobic, Zumba, Ski- und Fitnessgymnastik. Gemeint sind dabei Bewegungsübungen, die nacheinander eine Vielzahl verschiedener Muskelgruppen trainieren, häufig werden die Übungen mit Musik begleitet. Durch Gymnastik werden vor allem Koordinationsvermögen, Beweglichkeit und die muskuläre Kraft verbessert.

Radfahren

Beim Radfahren lässt sich die körperliche Anstrengung gut dosieren. Das Sitzen im Sattel schont Wirbelsäule und Gelenke. Dabei ist

KKF Verlag

eine aufrechte und entspannte Position entscheidend. Wenn Sie beim Radfahren Rückenschmerzen verspüren, dann sitzen Sie vermutlich falsch. Rahmen, Lenker, Sattel usw. müssen individuell angepasst werden. Ein gutes Fachgeschäft berät Sie.

Schwimmen, Aquasport

Im Wasser sind alle Menschen, auch schwergewichtige, viel leichter und deshalb gelingen Übungen auf schonende Art und Weise. Durch den Wasserauftrieb lastet auf den Gelenken nur ein Bruchteil (rund 10 %) des Körpergewichts. Das ermöglicht vielen, die evtl. schon vorgeschädigte Gelenke haben, schonend und doch effektiv Sport zu treiben. Durch den Widerstand und die im Vergleich zur Körpertemperatur niedrigere Wassertemperatur ist der Kalorienverbrauch bis zu 40 % höher als bei Übungen im Trockenen. Achten Sie aber bitte auf die Unterkühlungsgefahr. Besonders rückenfreundlich sind Rücken- und Kraulschwimmen. Brustschwimmen kann mit einer Nacken- und Hohlkreuzbelastung verbunden sein. Beobachten Sie, ob Ihnen Brustschwimmen mehr Vor- oder Nachteile bringt.

„Aqua-Fitness" ist das Ergebnis von gezielter Bewegung im Wasser.

Aqua-Power: Eine Konditionsgymnastik mit Hanteln, Poolnudeln und anderen Geräten bei Musik. Insbesondere Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit werden bei diesem intensiven Ganzkörperprogramm gelenkschonend trainiert.

Aqua-Gym: An speziellen Geräten wird wie in einem Fitnessstudio trainiert.

Aqua-Jogging: Laufen im tiefen Wasser (mit Auftriebgürtel), ein ideales Training für Herz und Kreislauf, schont Wirbelsäule und Gelenke.

Aqua-Step: Aquastepper, mit Saugnäpfen am Beckenboden befestigt, laden ein zum gelenkschonenden Training im Wasser.

„Aqua-Cycling": Es verbindet das klassische Fahrrad-Ausdauertraining mit den positiven Eigenschaften des Wassers (Vorteile: variabler Widerstand der Räder sowie zusätzliche Übungen mit Rumpf und Armen).

Aquarobic: Ausdauer und Koordination werden sanft aber bei hohem Energieverbrauch trainiert. Viele genießen diese abwechslungsreiche Art des Wassersports mehr als das reine Schwimmen.

Wasser-Bauch-Beine-Po-Training: Gezielte Übungen mit und ohne Geräte formen die Muskeln und schärfen die Konturen. Der stetige Druck gegen die Haut soll auch bei Cellulitis („Orangenhaut") helfen.

Inlineskaten

Inlineskaten stärkt das Herz-Kreislauf-System, ist gut für Fitness und Figur und macht jede Menge Spaß. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, sollten Sie unbedingt einen Kurs belegen, der u. a. das richtige Bremsen lehrt. Zum Skaten immer vollständige Schutzkleidung tragen (für Knie, Ellbogen, Handgelenke und Kopf).

Skilanglauf

Langlaufen trainiert Herz und Kreislauf, schont Wirbelsäule und Gelenke. Langlaufen stellt eine besonders effektive Ausdauersportart dar, da sehr viele Muskelgruppen beteiligt sind.

KKF Verlag

Gestresst? Viel bewegen!

Sie fühlen sich gestresst, sind erschöpft, sodass Sie sich nur noch ausruhen möchten und dann sollen Sie auch noch raus und sich irgendwie bewegen? Zugegeben, das kostet Überwindung. Probieren Sie es trotzdem.

Bewegung ist also ein sehr gutes Ventil, um angestaute Spannungen, auch Frust, Ärger, Angst und Aggressionen abzubauen. Anstelle sich zu ärgern, zu grübeln, sich unwohl zu fühlen, lenken Sie doch die Energien zu Aktivitäten jeglicher Art – es gibt beinahe keine Grenzen! Die Stresshormone werden so als Energiequelle genutzt, bevor Sie sich in Form von Beschwerden und Schmerzen bemerkbar machen.

Genießen Sie dann die bald einsetzende Entspannung. Zusätzlich werden durch sportliche Aktivitäten „Glückshormone", sog. Endorphine, ausgeschüttet, die zu einem regelrechten Stimmungshoch führen können. Ein viel zitiertes Beispiel sind Marathonläufer(innen), die nach einer gewissen Distanz ihre Anstrengung vergessen, kaum mehr Schmerzen verspüren, sondern nur noch laufen, laufen, laufen … nur beispielsweise, denn Sie müssen nicht gleich übertreiben.

Entspannen, entspannen …

Entspannungsmethoden helfen, den vielfältigen psychischen Belastungen (Stressoren) gezielt zu begegnen. Bewährte Entspannungsmethoden sind neben der Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson, auch als „Progressive Muskelentspannung (PME)" bezeichnet, zum Beispiel: autogenes Training, Meditation, fernöstliche Methoden (z. B. Yoga, Qigong, Tai Chi).

Progressive Muskelentspannung

Sie ballen die Faust und drücken den gestreckten oder gebeugten Arm gegen eine Unterlage. Sie spannen die Faust für fünf bis acht Sekunden an, achten dabei auf die Empfindung der Anspannung, lassen dann wieder locker und machen sich anschließend 20–30 Sekunden bewusst, wie sich die Muskelgruppe entspannt anfühlt. So lernen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen, um im Alltag gezielt Verspannungen zu verhindern und abzubauen indem Sie „loslassen". Nach diesem Prinzip können Sie auch mit den Muskelgruppen Gesicht, Hals/Nacken, Schultern/Rumpf und Beine vorgehen.

Es gibt viele wirksame Methoden, die Sie zur systematischen Entspannung nutzen können. Dabei helfen Ihnen zwar Broschüren und Bücher mit ausführlichen Anleitungen. Besser ist es allerdings, diese Methoden unter professioneller Anleitung zu erlernen. Denn gerade in der Anfangszeit ist die Rückmeldung des Kursleiters/der Kursleiterin für den Lernerfolg sehr hilfreich. In einer Gruppe Gleichgesinnter macht es vielen Menschen mehr Spaß, als alleine zu üben.

KKF-Verlag

Anfangen und dabeibleiben

Gesundheitsbewusstes Verhalten beginnt „im Kopf". Nutzen Sie die Macht und auch die Kraft der Gedanken! Wichtig ist der erste Schritt, der zweite geht beinahe wie von selbst. Fangen Sie also noch heute mit gesundheitsorientierter Bewegung an, starten können Sie immer. Setzen Sie sich konkrete, erreichbare Nahziele. Wählen Sie die richtige Sportart und achten Sie auf regelmäßiges Training bei realistischen (Fern-)Zielen.

Genießen Sie vor allem die Freude an der Bewegung, Stolz und Zufriedenheit über „Ihr" Programm und das Wohlbefinden nach dem Training. Diese positiven Erlebnisse sind viel wichtiger als ein verbissenes Gesundheitsstreben. Trainieren Sie vor allem mit Ihrem Partner, mit Freunden oder in einer Gruppe. Die soziale Unterstützung durch nahe stehende Personen ist ein wesentlicher Faktor für das Dabeibleiben.

Seien Sie tolerant zu sich selbst. Versuchen Sie nicht, Gesundheit und Fitness perfekt und total zu erreichen. Bleiben Sie flexibel, realistisch und verzeihen Sie sich kleine gelegentliche „Sünden".

Probleme?

Die Grenze der sportlichen Fitness wird hauptsächlich durch die Belastbarkeit des Binde- und Stützgewebes bestimmt. Fehlbeanspruchungen werden durch ein Missverhältnis zwischen individuell möglicher und

Ich möchte ausdauernd fit werden

Das nehme ich mir vor in dieser Woche:		
Wann	Sportart	Dauer
Erreicht habe ich:		
Ziel erreicht? Gratulation! Ziel noch nicht erreicht? Das hat mich davon abgehalten:		
Meine Ziele für die nächste Woche:		
Wann	Sportart	Dauer
Erreicht habe ich:		
Ziel erreicht? Gratulation! Ziel noch nicht erreicht? Das hat mich davon abgehalten:		
Tipp: Nach diesem Beispiel können Sie Ihre Ziele für die weiteren Wochen notieren.		

KKF-Verlag

tatsächlich erfolgender Belastung verursacht. Fehlbelastungen machen sich als chronisch einwirkende Mikrotraumen auf das Stütz- und Bindegewebe bemerkbar. Sportler(innen) nehmen sie zunächst als Muskelschmerzen, Reizung an den Sehnenansätzen und als Gelenkschmerzen wahr. Solche Funktionsbehinderungen vergehen meistens wieder.

Halten Fehlbelastungen an, kann es zu dauerhaften Struktur- und Funktionsstörungen, dem Sportschaden, kommen. Reduzieren Sie für kurze Zeit die Intensität des Trainings, überprüfen Sie Technik und Ausführung. Bei länger anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Bei leichteren muskulären Problemen wie zum Beispiel Muskelkater und leichten Zerrungen denken Sie daran, die Muskeln zu pflegen. Gönnen Sie sich nach dem Training ein warmes Bad oder einen Saunabesuch. Massieren Sie die Muskeln leicht, halten Sie sie warm. Reduzieren Sie den Umfang des Sports, aber üben Sie regelmäßig weiter. Ein kontinuierlich trainierter und gepflegter Muskel wird Ihnen dann keine Probleme mehr bereiten.

Lesen Sie auch die Tipps
- zu Aufwärmübungen (Seite 13),
- zum Trainingsende (Seite 14) und
- nutzen Sie die Dehnübungen (Seite 21).

KNF-Verlag

Beispiele für Intervalltraining

Schwimmen (je Woche 2 x)

					Gesamt (m)
1./2. Woche	50	50	100	100	300
3./4. Woche	50	100	150	150	450
5./6. Woche	50	150	150	250	600
7./8. Woche	100	150	250	300	800

ab 9. Woche ggf. noch weiter steigern

■ = schwimmen (m) □ = Pause individuell

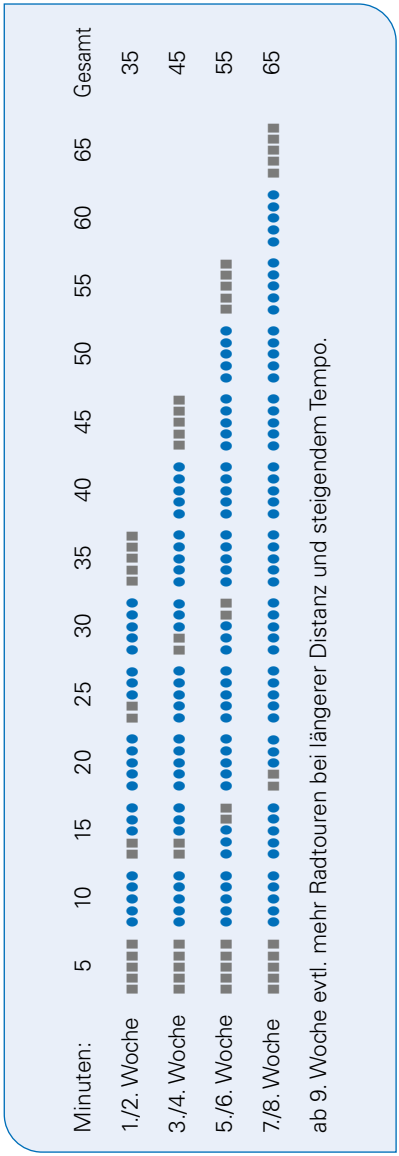
Joggen (je Woche 2 x)

Minuten:	5	10	15	20	25	30	35	40	Gesamt
1. Woche	●■●●■	●●■●●	■●●■●	●■●●■					20
2. Woche	●■●●■	●●■●●	●■●●●	■●●●■					20
3. Woche	●■●●■	●●●■●	●●●■●	●●●■●	●●●■●	●●●●■			30
4. Woche	●■●●■	●●●■●	●●●■●	●●●■●	●●●■●	●●●●■			30
5. Woche	●●■●●	●■●●●	●■●●●	●●●■●	●●●●●	●●■●●	●●●●●	●●●●■	40
6. Woche	●●■●●	●■●●●	●■●●●	●●●■●	●●●●●	●●■●●	●●●●●	●●●●■	40
7. Woche	●●●■●	●●●●■	●●●●●	●●●●●	●■●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●■	40
8. Woche	●●●■●	●●●●●	●●●●●	■●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●■	40
ab 9. Woche	Sie können die Laufzeit weiter steigern, bis Sie etwa 40 Minuten Dauerlauf ohne Gehpausen schaffen.								

■ = 1 Minute gehen ● = 1 Minute laufen

KKF-Verlag

Radfahren (je Woche 2 x)



(Nordic) Walking

*Vom Spazierengehen zum Walken**

Schritte pro Minute

bis 100	... kein Walken
100 bis 110	... langsames Walken
110 bis 120	... flottes Walken
120 bis 130	... schnelles Walken
mehr als 130	... Power-Walken

*Faustregel für Gesunde

Langsam, aber sicher aktiv werden

Noch nie gewalkt? Nicht besonders fit? Dann hilft Ihnen dieser Trainingsplan für Einsteiger:

(Nordic) Walking

Woche	1–8	9–16	17–24	ab 25
Pulsfrequenz	60%*	60%*	70%*	75%*
Trainingsdauer in Minuten	15–30	30–45	45–60	60
Einheiten pro Woche	1	2	2–3	3–4

*Prozentwert der Pulsfrequenz 220 minus Lebensalter

Dehnübungen (Stretching)

Tipps: Bei den Übungen sollten Sie zwar ein deutliches Ziehen spüren, das Sie gut aushalten können, jedoch keine Schmerzen. In der Dehnstellung bleiben Sie etwa 20–30 Sekunden. Grundsätzlich sollten alle Übungen, die für eine Körperseite beschrieben sind, auch für die andere Seite erfolgen.

Brustmuskulatur

- In leichter Schrittstellung seitlich abstützen (z. B. Baum, Stange)
- Den Unterarm anlegen, der Oberarm zeigt schräg nach oben
- Den Körper so weit vom Baum wegdrehen, bis in der Brustmuskulatur eine Spannung zu spüren ist

Seitliche Hals-Nacken-Muskulatur

- Den Kopf so weit es geht zu einer Seite neigen und mit der Hand umfassen (nicht ziehen!)
- Die gegenseitige Hand schiebt nach unten, bis an der seitlichen Hals-Nackenmuskulatur eine Spannung zu spüren ist

Oberarmrückseite

- Der linke Oberarm zeigt senkrecht nach oben, der Unterarm hängt locker nach unten
- Mit der rechten Hand den Ellbogen hinter den Kopf ziehen, bis in der Muskulatur an der Oberarmrückseite eine Spannung zu spüren ist

Oberschenkelinnenseite

- Breitbeinig mit gestreckten Knien hinstellen, die Fußspitzen zeigen nach vorne
- Jetzt das Körpergewicht zur Seite auf das linke Bein verlagern
- So tief in die Hocke gehen, bis in der Muskulatur der Oberschenkelinnenseite des gestreckten rechten Beines eine Spannung zu spüren ist

Oberschenkelrückseite

- Bei gestrecktem linken Bein die Ferse etwas erhöht ablegen
- Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, bis in der Muskulatur an der linken Oberschenkelrückseite eine Spannung zu spüren ist

KKF-Verlag

Oberschenkelvorderseite

Im Stehen:

- Das Standbein (rechts) ist etwas gebeugt, die Körpermitte ist fest
- Den linken Fuß über dem Sprunggelenk fassen, die Ferse an das Gesäß ziehen und dort halten
- Jetzt das linke Knie so weit nach hinten führen, bis in der Muskulatur an der Oberschenkelvorderseite eine Spannung zu spüren ist

Im Sitzen:

- Im Halbsitz (nur auf einer Gesäßhälfte) den rechten Fuß über dem Sprunggelenk fassen, die Ferse an das Gesäß ziehen und dort halten
- Jetzt das rechte Knie so weit nach hinten führen, bis in der Muskulatur an der Oberschenkelvorderseite eine Spannung zu spüren ist

Unterschenkel (Wadenmuskel)

- Weite Schrittstellung, das rechte gestreckte Bein und der Körper bilden eine Linie
- Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorn und stehen mit ganzer Sohle auf dem Boden
- Den Körper nach vorn bewegen (die rechte Ferse behält Bodenkontakt) bis in der Wadenmuskulatur des rechten Beines eine Spannung zu spüren ist

KKF Verlag

KKF-V