

Allgemeine Fitness

Eine alarmierende Statistik macht deutlich, dass ein großer Teil der Bevölkerung keine regelmäßige Bewegung treibt und bis zu 80 oder 90 % nicht an regelmäßigen Übungsprogrammen teilnehmen.

Das ist umso erstaunlicher, da körperliche Bewegung eine ganze Reihe an Vorteilen mit sich bringt: Sie verbessert die Durchblutung, steigert die Ausdauer, erweckt neue Energien, verringert in beträchtlichem Maß die Gefahr von Arterienkrankungen, unterstützt die

Gewichtskontrolle, trägt zur Senkung des Cholesterinspiegels bei, fördert schließlich auch das Wohlergehen und steigert den Selbstwert. Außerdem üben körperliche Aktivitäten einen positiven Einfluss auf Risikofaktoren für bestimmte Krebserkrankungen aus und regelmäßige Betätigungen können erhöhten Blutdruck langfristig senken.



Allerdings sollten Sie sich mit Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Ihr Alter stellt kein Hindernis für Sie dar, sich körperlich zu bewegen und Vorteile daraus zu ziehen. Je mehr man sich betätigt, desto größer stehen die Chancen, seinesgleichen zu überleben. Bewegung verlängert das Leben, indem sie die Wirkungen des Älterwerdens reduziert. Regelmäßiges Aerobic z.B. scheint nicht nur neurologische Funktionen bis ins hohe Alter hinein zu erhalten, sondern kann sie bei älteren Menschen, die zuvor unsportlich gelebt haben, sogar steigern.

Je älter wir werden, desto wichtiger wird es, körperlich aktiv zu bleiben. Probleme des Alterns, wie z.B. zunehmendes Körperfett, abnehmende Muskelstärke und -flexibilität, Verlust von Knochenmasse, reduzierter Stoffwechsel und langsamere Reaktionszeiten können vermindert oder sogar verhindert werden, wenn man Sport treibt. Die größte Herausforderung für die Lebenserwartung besteht darin, in einen ehemals trägen Lebensstil ein bescheidenes Maß an Aktivität zu integrieren. Beachten Sie: Um Vorteile aus irgendeiner sportlichen Aktivität zu ziehen, kommt es darauf an, dass Sie sie zu einer langzeitigen Gewohnheit machen.

Bewegung trägt zum Gewichtsverlust bei und unterstützt die Bewahrung des gefundenen Gewichtes durch Aufbau von Muskelgewebe. Die einzige Bewegung, die auch Fett abbaut, ist Aerobic. Es gibt keinerlei Hinweise darauf, dass sportliche Übungen den Appetit reduzieren oder steigern. Dennoch sollten die verbrannten Kalorien bei regelmäßiger Übung mehr ausmachen, als bloß ein wenig den Appetit anzuregen. Außerdem trägt regelmäßiges Aerobic zur Senkung des gesamten Cholesterinspiegels bei und hebt dafür das HDL-Cholesterin (das "gute" Cholesterin) an. Wenn Sie mindestens drei mal pro Woche etwa 30 Minuten trainieren, werden Sie Vorteile daraus gewinnen. Der einzige Nachteil: Gymnastik kann vorübergehend Ihren Cholesterinspiegel im Blut um bis zu 10-15 % anheben, und dieser Zustand kann bis zu einer Stunde nach Beendigung der Übungen andauern.

Betätigen Sie sich also nicht allzu aktiv, bevor Sie einen Blutcholesterintest durchführen lassen wollen. Die Vielfalt der Übungen stellt eine wesentliche Voraussetzung dafür dar, fit zu bleiben. Nicht jede Übung erfüllt alle Aspekte der Fitness in gleichem Maße. Außerdem vermeiden Sie die Monotonie, wenn Sie sich unterschiedlichen Aktivitäten hingeben. Ein

Training, das sich gegenseitig ergänzt, erlaubt Ihnen auch, mehr Muskelgruppen in Anspruch zu nehmen, als es mit einer einzigen Tätigkeit möglich wäre. Fangen Sie langsam an, wenn Sie beginnen. Am besten kombinieren Sie Sportarten, die unterschiedliche Bereiche des Körpers trainieren: Schwimmen mit Radfahren, Rudern mit Laufen usw. Teilen Sie die gesamte Übungszeit zwischen zwei Aktivitäten auf, z.B. 20 Minuten für jede Sportart, wenn Ihnen insgesamt 40 Minuten zur Verfügung stehen. Die Vorteile einer sportlichen Aktivität können verloren gehen, wenn Sie völlig damit aufhören. Schränken Sie sich lediglich ein, werden Sie den Verlust für zumindest einige Monate vermeiden oder aufschieben können.

Und hier noch einige Tipps für sportliche Aktivitäten: Übertreiben Sie nicht. Es ist nicht notwendig, dass Sie sich unwohl fühlen ("Ohne Fleiß kein Preis" ist ein Märchen). Benutzen Sie angemessenes Schuhwerk. Achten Sie auf Ihre Bewegungen oder schalten Sie einen Gang runter. Kontrollieren Sie Ihre Haltung und schnellen Sie nicht zurück, wenn Sie die Muskeln gedehnt haben. Vermeiden Sie extreme Aerobic-Übungen und wärmen Sie sich auf bzw. kühlen Sie sich ab. Setzen Sie sich realistische Übungsziele und beginnen Sie langsam auf einfachem Niveau. Versuchen sie, sich rundum wohl zu fühlen, vielleicht auch in einer Sportgruppe. Und: Sorgen Sie für Vielfalt. Die beste Art und Weise zu beginnen besteht in einer guten Aufwärmphase. Kalte Muskeln zu dehnen kann zu Verletzungen führen. Ungeachtet der jeweiligen Tätigkeit ist das Aufwärmen zu Beginn grundsätzlich wichtig. Es steigert allmählich Ihre Herzfrequenz und den Blutstrom, hebt die Temperatur von Muskeln und Bindegewebe an und verbessert die Muskelfunktionen. Außerdem wird auf diese Weise die Gefahr einer Sportverletzung reduziert.

Hier sind einige Tipps zum Aufwärmen:

Eine Aufwärmphase von 5-10 Minuten reicht in der Regel aus (bei warmem Wetter weniger, bei kaltem mehr). Nach den Übungen sollten Sie sich eine Abkühlungsphase gestatten und die gesamten körperlichen Prozesse langsam wieder zurückfahren. Bei kaltem Wetter ist es besser, sich drinnen aufzuwärmen, bevor man nach draußen geht. Und kühlen Sie sich auch drinnen wieder ab. Training bei kaltem Wetter erfordert einige Zugeständnisse: Ziehen Sie nicht zuviel an. Tragen Sie mehrere Schichten lose anliegender, dünner Kleidung und schließen Sie den Reißverschluss. Tragen Sie Fäustlinge anstelle von Handschuhen. Setzen Sie eine Kappe oder Mütze auf. Und verwenden Sie Schuhe, die gute Haftfähigkeit und Abfederungsmöglichkeiten besitzen. Dehnen und wärmen Sie sich drinnen auf. Trinken Sie viel und zwar bei kaltem Wetter genauso viel wie bei Hitze. Kompensieren Sie den Wind und verhalten Sie sich zurückhaltend. Beachten Sie kürzere Tageszeiten usw. Bleiben Sie in Bewegung und tragen Sie Sonnenbrille oder Sonnenkappe. Bedenken Sie jederzeit: Viel Trinken ist besonders bei heißem Wetter wichtig, um die ausgeschwitzte Flüssigkeit zu ersetzen. Wenn Sie 45 Jahre oder älter sind, sollten Sie Ihren Arzt fragen, bevor Sie ein Übungsprogramm beginnen. Bei einem Alter von 35 Jahren oder darüber und bei vorhandenen Risikofaktoren für Herzkrankheiten (wiederholte Herzschmerzen, hoher Blutdruck oder hoher Cholesterinspiegel, Rauchen oder hohes Körpergewicht) sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Außerdem sollten Sie in jedem Fall ärztliche Rücksprache halten, wenn Sie Probleme mit dem Blutkreislauf oder den Lungen haben.

TaeBoX - BoXAerobiX - Kickboxen



Wenn eine Übung länger als ein oder zwei Minuten dauert, verbrauchen die Muskeln am meisten Energie. Das geschieht über Prozesse, die eine verstärkte Sauerstoffzufuhr benötigen. Solche körperlichen Aktivitäten nennt man im Amerikanischen "Aerobic", das heißt "mit Luft". Dazu gehören Laufen, Gehen, Schwimmen, Radfahren, Rudern, Langlauf, Seilspringen, Gymnastik und die neueren Sportarten wie TaeBoX, BoXAerobiX, Kickboxen usw.

Das wichtigste Element körperlicher Fitness stellt die Ausdauer des Blutkreislaufs dar. Dazu gehört die Erhaltung der Fähigkeiten von Herz, Blutgefäßen und Blut, Sauerstoff zu den Zellen transportieren zu können. Außerdem müssen die Zellen fortgesetzt Sauerstoff verarbeiten und das Blut muss die Abfallprodukte des Stoffwechsels beseitigen können.

Die Ausdauer des Blutkreislaufs wird durch körperliche Bewegung gesteigert, weil auf diese Weise immer größere Sauerstoffmengen an die Muskeln geliefert werden. Es ist wichtig, dass große Muskelgruppen beansprucht werden, wie etwa diejenigen in den Beinen, und vor allem muss jede Aktivität über einen längeren Zeitraum fortgeführt werden, wenn man die Ausdauer des Blutkreislaufs steigern will.

Wenn man regelmäßig eine der o.g. Sportarten betreibt, lässt sich ein zu hoher Blutdruck senken und auf Normalniveau halten. Man reduziert das Risiko von Herzerkrankungen und unterstützt die Kontrolle über das Gewicht. Es gibt auch Hinweise darauf, dass die o.g. Sportarten die Konzentration des "guten" Cholesterins HDL im Blut anhebt. Außerdem bringt es positive psychologische Wirkungen mit sich, wie z.B. ein gesteigertes Selbstbewusstsein, verringerte Angstgefühle und auch Erleichterungen bei Depressionen, dies vor allem bei Kampfsportarten.

Gewichtstraining

Gewichtstraining, gepaart mit regelmäßigem körperlichen Training, verbessert Ihre Muskelkraft und Ausdauer mehr als jede andere Einzelübung. Es beansprucht verschiedene Muskelgruppen in relativ kurzer Zeit.

Das grundlegende Prinzip beruht auf dem Prinzip, eine Muskelgruppe gegen einen Widerstand anzuspannen. Die Muskeln bilden sich vermehrt aus, wenn das Gewicht über einen längeren Zeitraum erhöht wird. Gewichtstraining ist keine eigentliche aerobische Übung und erzeugt keine Vorteile für den Kreislauf, da es auf Start-Stop-Bewegungen ausgerichtet ist.

Zirkeltraining dagegen umfasst den Wechsel von Gerät zu Gerät mit nur sehr kurzen Zwischenpausen. Mit dieser Trainingsform werden auch Herz und Lungen gefordert. Sie sollten Ihr genaues Gewichtstrainingsprogramm von einem Spezialisten ausarbeiten lassen.

Diese Person wird Ihnen beibringen, wie Sie Ihren Körper zu halten haben, wie Sie die Gewichte so heben, dass keine Verletzungen entstehen, welche Gewichte Sie

heben sollen und wie viele Wiederholungen und Übungen sinnvoll sind. Man wird Ihnen auch die Notwendigkeit eines genauen Programmplans klarmachen.

Jeder Muskel braucht zwischen den einzelnen Beanspruchungen einen Tag Ruhe. Entweder Sie trainieren verschiedene Muskeln während aufeinanderfolgender Tage (den Oberkörper an einem Tag, den Unterkörper am nächsten), oder Sie legen mindestens zwei Tage Pause zwischen die einzelnen Trainingsphasen.

Treppensteigen



Treppensteigen ist eine gesunde Alternative zur Benutzung des Aufzugs oder einer Rolltreppe. Es verbrennt mehr Kalorien als die anderen Übungen und unterstützt Sie dabei, das Gewicht unter Kontrolle zu halten. Es kann sogar zu einer aerobischen Übung werden, die die anderen Übungsformen ergänzt. Steigen Sie einfach einen Treppenabsatz wiederholt rauf und runter. Treppensteigen (mittlere Geschwindigkeit) Anzahl der Kalorien, die bei einer Stunde Sport Ihrem Gewicht entsprechend verbrannt werden: 50 Kg.-310 Kalorien 63 Kg.-375 Kalorien 75 Kg.-470 Kalorien 100 Kg.-625 Kalorien

Walking und Jogging

Gehen ist eine der leichtesten, sichersten und billigsten Bewegungsformen. Nahezu jeder kann von den Vorteilen profitieren, die Schnellgehen mit sich bringt, wenn man mit einer Geschwindigkeit von 6-7 Stundenkilometern läuft.

Solche Vorteile äußern z.B. im Training des Kreislaufs. Ältere Leute, Kreislaufpatienten oder Personen, die sich gerade von einer Krankheit erholen, können immer noch Gewinn aus langsamerem Laufen mit ungefähr 3 Stundenkilometern erzielen.

Gehen ist eine sehr positive Bewegungsform, die zu einem lebenslangen Übungsprogramm hinführt. Wenn sie gerade ein Geh-Programm begonnen haben, fangen Sie es langsam an. Starten Sie mit Strecken über einen Kilometer und mit einer Geschwindigkeit von etwa 5 Stundenkilometern fünfmal pro Woche. Dann steigern Sie die Strecke während des folgenden Monats auf fünf Kilometer und auf eine Geschwindigkeit von 6 Stundenkilometern.



Wenn es Ihnen nicht gelingt, in diesem Tempo zu laufen, dann verlängern Sie die Gesamtstrecke. Und suchen Sie sich während Ihres normalen Tagesablaufes Gelegenheiten zum Gehen. Parken Sie Ihr Auto weiter entfernt von Geschäft oder Büro oder verlassen Sie den Bus ein oder zwei Stationen früher. Wenn Sie frisch vorwärts schreiten, können Sie dieselben Vorteile erlangen wie beim Laufen. Laufen oder Joggen sind zu den beliebtesten aerobischen Sportarten geworden.

Sie gehören zu den leichtesten und billigsten sportlichen Aktivitäten. Personen jeden Alters können nahezu überall laufen und die einzigen Kosten entstehen für ein Paar gutpassender Turnschuhe. Um den größten Gewinn zu erzielen, sollten Sie in gemäßigttem Tempo etwa 30 Minuten lang laufen. Wenn Sie viermal in der Woche laufen, reicht das aus, um Ihre aerobische Fitness zu erhalten.

Ein Jogging-Anfänger sollte zunächst mit frischem Vorwärtsgen über einen Zeitraum von 30-45 Minuten drei mal pro Woche beginnen. Wenn Sie langsam Ausdauer gewinnen, laufen Sie ein wenig, gehen dann wieder usw., bis Sie kontinuierlich 30 Minuten durchlaufen können. Dann bauen Sie Häufigkeit und Dauer auf 45 Minuten viermal pro Woche aus. Vergessen Sie vor dem Start aber nicht, sich aufzuwärmen, indem Sie ungefähr 10-15 Minuten frisch vorwärts schreiten, langsam joggen und sich danach dehnen. Es ist außerdem wichtig, richtig aufzuhören, um einen Schwächeanfall zu verhindern. Verringern Sie langsam Ihren Lauf und gehen Sie dann etwa 10-15 Minuten, um sich abzukühlen. Jogging (durchschnittliche Geschwindigkeit) Anzahl der Kalorien, die bei einer Stunde Sport Ihrem Gewicht entsprechend verbrannt werden: 50 Kg.-360 Kalorien 63 Kg.-430 Kalorien 75 Kg.-540 Kalorien 100 Kg.-720 Kalorien

Ropeskipling



Robeskipling, das man auch als Seilhüpfen (aus der Kindheit) kennt, fördert die Ausdauer von Kreislauf und Muskulatur ebenso wie die Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft. Man kann es fast überall betreiben, die beste Ausstattung kostet fast nichts, und es ist auch nicht schwer zu erlernen. Trotz all dieser Vorzüge ist das Seilspringen aber weit davon entfernt, die ideale Form der Bewegung darzustellen.

Um vollständige aerobische Wirkungen zu erzielen, müssen Sie das anstrengende Seilspringen genauso lange betreiben wie das anstrengende Laufen. Profisportler wenden das Seilspringen als Ergänzungsübung an, nicht aber als Grundelement ihres Trainings. Als Ergänzung kann es die Beweglichkeit, Muskelstärke und Ausdauer verbessern und auch dem Kreislauf Vorteile bringen, wenn eine Übungsform im Freien, wie Jogging oder Radfahren, wegen

Regen oder Schnee nicht möglich ist. Seilspringen (leichte bis mittelschwere Belastung) Anzahl der Kalorien, die bei einer Stunde Sport Ihrem Gewicht entsprechend verbrannt werden: 50 Kg.-475 Kalorien 63 Kg.-570 Kalorien 75 Kg.-710 Kalorien 100 Kg.-950 Kalorien

Radfahren

Radfahren gehört zu den besten Übungen überhaupt. Es fordert Herz und Kreislauf ganz erheblich und verbraucht 400-700 Kalorien pro Stunde. Und wenn Sie auf einem Rennrad fahren, dann werden nicht nur Ihre Beine trainiert, sondern auch Ihr Oberkörper und die Schultern. Wenn Sie mit dem Radfahren beginnen, ist es am besten, Sie fahren auf einer ebenen, gepflasterten Straße. So können Sie sich in niedrigen bis mittleren Gängen ohne Anstrengung in einem angenehmen, gleichmäßigen Tempo fortbewegen. Wenn Sie dann mehr Kondition erworben haben, steigern Sie das Niveau der Gänge und versuchen, lange Anstiege zu erklimmen.



Sie können auch im Haus auf einem Übungsrad fahren, was zu den angenehmsten Formen aerobischen Trainings gehört. Welchen Typ Sie auch immer auswählen - achten Sie darauf, dass das Rad zu Ihnen passt und Ihre Bedürfnisse richtig erfüllt. Wenn Sie im Freien fahren, sollten Sie verschiedene Sicherheitsfaktoren beachten. Tragen Sie **IMMER** einen Helm. Bei Nacht oder schlechter Sicht sollten Sie hellfarbige reflektierende Kleidung anlegen und Ihr Vorderlicht anschalten. Tragen Sie **KEINE** Kopfhörer und keinen allzu schweren Rucksack.

Beachten Sie die Verkehrsregeln und geben Sie Handzeichen. Lernen Sie, die Gänge zu wechseln, ohne dabei die Augen von der Straße nehmen zu müssen. Achten Sie auf Kanäle, Viehzäune und Schienen. Und fahren Sie nicht nebeneinander, wenn Sie mit einem anderen Radler unterwegs sind. Bevor Sie das erste Mal fahren, sollten Sie sich so viel wie möglich über diese Sportart informieren, um im voraus Anleitungen und Tipps zu erhalten. Wenn Sie auf einem zu hohen Niveau beginnen, können Überstrapazierungsverletzungen auftreten (Überstrapazierung der Muskeln). Radfahren (durchschnittliche Geschwindigkeit) Anzahl der Kalorien, die bei einer Stunde Sport Ihrem Gewicht entsprechend verbrannt werden:: 50 Kg.-425 Kalorien 63 Kg.-510 Kalorien 75 Kg.-640 Kalorien 100 Kg.-850 Kalorien

Schwimmen

Schwimmen ist eine der besten Formen sportlicher Betätigung überhaupt. Es beansprucht mehr als 2/3 aller Körpermuskeln und fordert Herz und Lungen in hohem Maße. Schwimmen entwickelt Muskelkräfte und Ausdauer und verbessert die Körperhaltung sowie die Flexibilität. Durch die Unterstützung des Wassers wird der Druck auf Knochen und Gelenke minimiert. Wenn Sie Kraulen, erreichen Sie ein Maximum an aerobischen Vorteilen, doch Sie können auch mit Brust- und Seitenschwimmen abwechseln, wenn Sie die Gleitphase reduzieren. Machen Sie es sich langsam zur Routine, mindestens drei mal pro Woche kontinuierlich 30-40 Minuten zu schwimmen. Und beginnen Sie mit vier Bahnen à 25 Meter und einer Pause nach jeder Bahn. Vermehren Sie dann allmählich die Bahnen und verkürzen Sie die Ruhephasen. Schwimmen (durchschnittliche Geschwindigkeit) Anzahl der Kalorien, die bei einer Stunde Sport Ihrem Gewicht entsprechend verbrannt werden: 50 Kg.-530 Kalorien 63 Kg.-635 Kalorien 75 Kg.-780 Kalorien 100 Kg.-1.055 Kalorien

