

Psychologische Tipps vor dem Sport:

Stecken Sie sich **Langzeitziele**, welche etwas unrealistisch sein dürfen, aber der Motivationssteigerung dienen. Stecken Sie sich **Kurzzeitziele**: diese sollten konsequent angestrebt werden.

Geeignete Sportarten

Im Vordergrund stehen **Ausdauersportarten** mit rhythmischem, zyklischem Bewegungsablauf und einer Beanspruchung verschiedener, möglichst großer Muskelgruppen. Ergänzend sollte ein **Krafttraining** und Übungen zur Verbesserung der **Beweglichkeit** (Flexibilität) durchgeführt werden. Zur Verbesserung der Beweglichkeit gehören Dehnübungen (Stretching), die in der Regel nach dem Training durchgeführt werden. Damit sollen muskuläre Verkürzungen vermindert werden.

Rund 70% der körperlichen Aktivität sollten auf das Ausdauertraining entfallen, 20% auf den Kraftanteil und 10% für Stretching und Beweglichkeit. Verbesserte Kraft und Beweglichkeit sind wichtige Eigenschaften, um, vor allem im Alter, die Neigung zu Stürzen und Verletzungen allgemein zu verringern. Koordinationsübungen bedeuten hier eine optimale Ergänzung.

Aus sportmedizinischer, gesundheitlicher Sicht sind einige Sportarten besser, andere weniger gut geeignet.

Gut geeignet für die Verbesserung der Gesundheit und zum Training der Ausdauer sind

- Laufen (Joggen)
- Schnelles Gehen (Walking)
- Nordic Walking
- Bergwandern
- Radfahren
- Schwimmen
- Ski-Langlauf
- Inline-Skaten (nach Schulung)
- Aqua-Joggen, bzw.
- Aqua-Fitness
- Ergometertraining (Radfahren auf einem Standrad oder Laufen auf dem Laufband, etc.)

Diese Sportarten sollten mindestens zwei, besser drei- bis viermal in der Woche über mindestens 15 bis 30 Min. durchgeführt werden.

Weitere trainingswirksame Sportarten bei ausreichender Intensität und vor allem ausreichender Fitness sind Ballspiele wie

- Handball
- Basketball
- Volleyball
- Fußball
- Squash
- Tennis und
- Auch Sporttanzen stellt eine geeignete Alternative dar.

Krafttrainings- und Dehnübungen können, nach Anleitung, auch zu Hause durchgeführt werden. Die erlernten Übungen sollten zum täglichen Lebensablauf gehören wie das Zähne putzen. Je nach Sportart gilt: Haben Sie die Sporttasche griffbereit (Auto, Büro).

Inhalte des Trainings

Durch allmählich ansteigende Belastungen sollten Sie in der Lage sein, sich drei- bis viermal pro Woche etwa 30 – 40 Min. intensiv, aber

angemessen zu bewegen. Jede Trainingseinheit umfasst dabei 5 – 10 Min. Aufwärmen, 15 – 30 Min. kontinuierliches Training und 5 Min. Erholung mit Stretching. Mit zunehmender Fitness können Trainingspensum und -intensität erhöht werden. Das Verhältnis von Aufwärmen – Training – Erholung sollte beibehalten werden. Dehnung. Mit zunehmender Fitness können Trainingspensum und -intensität erhöht werden. Das Verhältnis von Aufwärmen – Training – Erholung sollte beibehalten werden.

Ziele des Trainings

Ziele des sportlichen Trainings sind, wie schon oben erwähnt, eine Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, der Lebensqualität, der Gesundheit, eine Steigerung der Lebenserwartung und eine Senkung möglicher Risikofaktoren (s. Tab. 1).

Kontrolluntersuchung

Eine sportärztliche Kontrolle nach einem Jahr (oder früher) mit einem Fahrrad- oder Laufbandergometertest zeigt Ihnen Ihre Leistungssteigerung und ermöglicht eine erneute Gesundheitskontrolle.

Weitere Bedingungen für ein erfolgreiches Training – Sportkleidung und Sportausrüstung

Zum Training gehört eine gute Sportausrüstung, vor allem funktionelle Sportkleidung und Ihrem Fuß und Gangbild angemessene Sportschuhe. Die Schuhe sollten qualitativ hochwertig und bequem sein, sie dürfen etwas teurer, damit aber auch besser sein. Die Sportkleidung sollte „wetterfest“ sein und vor Überhitzung oder Unterkühlung schützen. Eine Beratung in einem guten Fachgeschäft ist zu empfehlen. Dies gilt auch bei der Anschaffung eines Herzfrequenz-Messgeräts.

Ernährung

Wer Sport treibt, braucht ausreichend Flüssigkeit und eine gesunde Ernährung. Die Kost sollte ballaststoffreich sein, Vollwertkost enthalten, sowie viel Obst, Salat und Gemüse. Dabei mit Olivenöl kochen, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Ebenso gilt: weniger Fleisch, mehr Fisch, mehr Kohlehydrate und weniger Fett (sog. mediterrane Kost). Um Gewicht zu reduzieren, und damit einen wichtigen Risikofaktoren (s. Tab. 1) positiv zu beeinflussen, ist eine Kombination von körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung zu empfehlen. Zur Gewichtsreduktion ist körperliche Bewegung unabdingbar. Zusätzlich müssen zugeführte Kalorien reduziert werden. Hinweise finden sich in den zahlreichen Broschüren, die Ihnen Ihr Sportarzt geben kann.

Verletzungen

Bei Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates im Rahmen der körperlichen Aktivität und im Sport sollten Sie frühzeitig einen erfahrenen Sportarzt mit orthopädischen oder traumatologischen Kenntnissen zur Behandlung aufsuchen. Schmerzen sind Warnhinweise und dürfen nicht ignoriert werden. Ihr Sportarzt wird Sie über Vorsorgemaßnahmen beraten.

Körperliche Aktivität bedeutet...

„... 20 Jahre länger 40 Jahre alt zu sein!“, also:

Sich besser fühlen – besseres Aussehen – leistungsfähig sein.

Für die körperliche Aktivität gilt:

„Egal was Sie tun: Hauptsache, Sie tun überhaupt etwas.“

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPORTMEDIZIN und PRÄVENTION (Deutscher Sportärztebund) e.V.

Bewegung und Sport: Anfangen ja, aber wie?

Empfehlungen zum Beginn eines körperlichen Trainings

erarbeitet von
Herbert Löllgen und Deborah Löllgen



DGSP-Geschäftsstelle
Hugstetter Str. 55
79106 Freiburg
Tel.: 0761-2707456
Fax: 0761-2024881
dgsp@dgsp.de
www.dgsp.de

Positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität!

Positive Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Bewegung und Sport auf Gesundheit, Lebensqualität und Lebenserwartung sind seit Jahren bekannt. Eine positive Wirkung wird in der Regel dann eintreten, wenn die Belastung **angemessen intensiv**, ausreichend **lange** und **regelmäßig** erfolgt. Körperliche Aktivität und Sport können bis ins hohe Alter ausgeübt werden: **Alter schützt vor Training**(swirkung) **nicht**. Auch wer spät mit Sport beginnt, wird davon profitieren.

Bei gesundheitsorientierten Angeboten für körperliche Aktivität, Bewegung und Sport sind zu beachten:

- Sportärztliche Vorsorgeuntersuchung und Trainingsberatung
- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Schulung und Anleitung durch kompetente Übungsleiter und Trainer
- Sport mit Maß: sinnvoller, dosierter Trainingsaufbau
- Sport mit Spaß: Sport in der Gruppe oder im Verein, Abwechslung durch verschiedene Sportarten.

Vor dem Sport

Vor Beginn und zur Planung einer regelmäßigen körperlichen Aktivität und von Sport müssen folgende Fragen beantwortet und berücksichtigt werden:

- Wie leistungsfähig (fit) sind Sie?
- Wie alt sind Sie?
- Fühlen Sie sich gesund?
- Haben Sie „Risikofaktoren“?
- Ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung durchgeführt worden?
- Was erwarten Sie vom Sport?
- Wie viel Geld wollen Sie für den Sport und die Ausrüstung ausgeben?

Sportärztliche Untersuchung

Vor einer regelmäßigen körperlichen Aktivität und sportlichen Betätigung wird eine sportärztliche Untersuchung empfohlen, vor allem bei Personen

- die älter als 35 Jahre alt sind
- die länger keinen Sport betrieben haben
- die einen oder mehrere Risikofaktoren haben (Tab.1).

Tabelle 1:

Risikofaktoren

- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Fettstoffwechselstörung
- Blutzuckererkrankung (Diabetes mellitus)
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Herzkrankheiten in der Familie
- Gerinnungsstörungen des Blutes
- Rauchen und „Pille“ (Hormontherapie)

Spaß am Sport

Körperliche Bewegung wird dann zu Erfolg führen, wenn man eine Sportart betreibt, die Spaß macht und Abwechslung bietet. Der Erfolg wird durch Ausüben in der Gruppe und mit Gleichgesinnten gesteigert.

Hierzu bieten viele Vereine Angebote für Einsteiger an. Einige Vereine, die gesundheitsorientierte Angebote im Programm haben, sind hierfür besonders qualifiziert durch das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ (des Deutschen Sportbundes, erstellt gemeinsam mit der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention). Wählen Sie eine Lieblingsportart. Wichtig ist, dass Sie ausreichend Zeit für diese Sportart haben, und dass der Sport Spaß macht. Erst mit längerem Training bleibt der Spaß auch bei höherer Intensität und längerer Dauer erhalten, deshalb beginnen Sie langsam und steigern Sie erst allmählich. Erfahrene Übungsleiter in den Vereinen oder in qualifizierten (und zertifizierten) Fitness-Studios sind wichtige Helfer. Wechseln Sie zwischen unterschiedlichen Sportarten ab. Dies steigert Motivation und Freude. Sie vermeiden so eine einseitige Belastung von Muskeln und Gelenken. Bei mangelndem Spaß am Sport finden sich schnell Ausreden, nicht Sport treiben zu müssen. Häufige Ausreden sind „Zu wenig Zeit“ und „Zu viel Anstrengung“. **Aber:** regelmäßiger Sport führt dazu, den Tagesablauf besser planen zu können, was allen Tagesaktivitäten zu Gute kommt. Man arbeitet vor und nach dem Training konzentrierter. Später wird körperliche Aktivität ein notwendiger Bestandteil Ihres Tagesablaufs sein.

Sport und Lebensqualität

Sport und körperliche Aktivität dienen vor allem dazu, dass Sie sich **besser fühlen** und **im Alltag leistungsfähiger** sind. Die Lebensqualität wird verbessert. Dies ist, vor allem für ältere Menschen, wichtiger als eine Lebensverlängerung. Körperliche Aktivität und Sport dienen nicht nur der Steigerung der körperlichen Fitness. Auch das **seelische Befinden** wird durch körperliche Aktivität stabiler. Bei Depressionen wirkt Sport beruhigend, ausgleichend und depressionslösend.

Körperliche Aktivität im täglichen Leben

Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport gehören zu Ihrem täglichen Leben. Planen Sie dies in den Tagesablauf ein. Planen Sie die körperliche Aktivität für den kommenden Tag, bleiben Sie aber flexibel. Wenn es am Morgen nicht klappt, trainieren Sie am Abend. Ein einmaliges Aussetzen tut dem Ziel keinen Abbruch, das nächste Training ist aber einzuhalten. Vermeiden Sie Selbstwürfe, wenn ein Tagesziel (Training) nicht erreicht wurde. Körperliche Aktivität sollte Spaß machen und nicht mit Schuldgefühlen verbunden sein. Mitunter ist die Verabredung mit Trainingspartnern hilfreich, weil so geplante Aktivitäten eher eingehalten werden. Erzählen Sie Angehörigen und Bekannten von Ihrer sportlichen Aktivität. Dies erschwert es, sich ohne Sport „aus der Affäre“ zu ziehen. Zwingen Sie sich anzufangen und belohnen Sie sich für Ihre durchgehaltene Aktivität. Übertragen Sie Ihre Erfahrungen aus dem Sport auf Ihr tägliches Leben:

- Nur noch **Treppen steigen**, auf den Aufzug verzichten
- Bei Fahrten mit Bus und Bahn: eine Station früher aussteigen und **zu Fuß** zum Ziel gelangen
- **Den Weg** zum Bäcker oder zum Postamt **zu Fuß** oder mit dem Rad zurücklegen, d.h. kurze Strecken aktiv gestalten

Körperliche Aktivität, Übung, Training und Sport

Motto: Egal was Sie tun, Hauptsache, Sie fangen an!

Aber: Beachten Sie die Hinweise „Vor dem Sport“ und „Wie beginne ich das Training“.

Wie beginne ich das Training?

Nach der sportärztlichen Untersuchung kann es losgehen. Die 10 Goldenen Regeln der deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention zum Sporttreiben (siehe www.dgsp.de) sind eine Begleitung und Einstiegshilfe. Grundsätzlich gilt, langsam anfangen und allmählich steigern. Eine gesundheitliche

Wirkung stellt sich auch bei kleineren Übungseinheiten und geringerer Intensität ein (z.B. 5-10 Min. leichtes Traben, schnelles Gehen, gezieltes Treppensteigen, etc.). Allgemeine Fitness-Programme können einen groben Rahmen darstellen. Trainingspläne und Übungshinweise müssen **Ihren** Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechen. Eine wichtige Hilfe bei der Steuerung des Trainings ist die Messung der Herzfrequenz (Puls) über eine zuverlässige Pulsmessuhr. Diese ist in gut sortierten Sportgeschäften erhältlich. Für das Training sollte man Trainingspuls und maximalen Puls möglichst aus einem Belastungstest kennen. Tabelle 2 gibt alternativ Hinweise, wenn die Belastungstestung noch aussteht. Die Streubreite der Werte der Tabelle liegt bei 10 %, daher ist die direkte Messung im Belastungstest zuverlässiger.

Tabelle 2:

Sportmedizinische Empfehlungen zum Beginn eines körperlichen Trainings

Alter (Jahre)	Trainingsfrequenz (S/min.), Trainingspuls (70% vom Maximalpuls)	Maximale Herzfrequenz (S/min.). Maximale Herzfrequenz mit normaler Streuung (10%)
20	126-154	200 (180-220)
25	123-151	195 (176-215)
30	120-146	190 (171-209)
35	116-142	185 (167-204)
40	113-139	180 (162-198)
45	111-134	175 (158-193)
50	107-130	170 (153-187)
55	104-127	165 (148-182)
60	101-123	160 (144-176)
65	98-120	155 (140-171)
70	95-116	150 (135-165)

Anmerkung: Die Pulsmessung erfolgt EKG-genau mit einer guten Pulsmessuhr oder alternativ durch Fühlen und Zählen des Pulses sofort nach Ende der Belastung. Man zählt 30 Sekunden und verdoppelt den Wert. Nach Möglichkeit sollte der Puls im Bereich des Trainingspulses liegen. Je nach Trainingsmethode sind Abweichungen möglich, bei guter Leistungsfähigkeit kann der Trainingspuls auch höher liegen. Bei Werten, die stark abweichen, sollte dies mit dem behandelnden Sportarzt besprochen werden.

Das Training wird in der Regel mit einer Pulsfrequenz von 50 – 75% des Unterschieds (Differenz) von maximalem Puls minus Ruhepuls durchgeführt. Der Anfänger beginnt eher mit 50%, der Trainierte bis 75%. Als weitere Regel gilt: Beim Sport sollte man sich so belasten, dass man sich während der körperlichen Aktivität noch unterhalten kann: Laufen ohne zu Schnaufen.

Bei jüngeren untrainierten Personen, bei Übergewichtigen und bei Frauen kann der Puls auch höher liegen, er wird im Laufe des Trainings dann absinken.

Trainingshinweise ergeben sich auch aus einer Skala zum Anstrengungsempfinden (Fragen Sie ihren Sportarzt).