

So findet jeder die richtige Sportart

Also, worauf warten Sie noch? Bringen Sie Ihren Körper in Schwung! Wie? Indem Sie die vier wichtigsten Bausteine eines optimalen Trainingsprogramms - Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination - beachten:

Ausdauer: Viele verbinden mit dem Wort Ausdauer grundsätzlich Mühsal. Das muss nicht sein. Denn bei allen Bewegungsvarianten gilt: Fangen Sie langsam an und steigern erst nach und nach das Tempo bzw. die Intensität. Die eiserne Regel: Bewegen Sie sich stets nur so lange, wie es Ihnen Spaß macht. Übertreiben Sie nicht. Wichtig ist, dass Sie Ihre Aktivitäten regelmäßig setzen. Das heißt in der Praxis: Für den Anfang ist ein halbstündiges bewusstes Schnellgehen ("Power Walking") dreimal pro Woche besser, als sich gleich zu Beginn bei einem Fünf-Kilometer-Lauf völlig zu verausgaben. Und danach erst recht für immer zu resignieren. Sportarten zur Verbesserung der Ausdauer sind neben Laufen z. B. Radfahren (auch Hometrainer), Mountainbiken, Schwimmen, Schilanglaufen, Schifahren, Eislaufen, Inline-Skaten, Wandern, Bergsteigen und Rudern.

Kraft: Krafttraining muss nicht unbedingt mit Bodybuilding oder Gewichtheben zusammenhängen. Kräfte holen und seinen Muskelapparat stärken kann man auch im Fitnessstudio oder sogar zu Hause. Wichtig ist, dass Sie sich unter der Anleitung von gut ausgebildeten Sportphysiotherapeuten einschulen lassen. Wem die ausgetüftelten Geräte und das gesellige Beisammensein im Fitnessstudio nicht liegen, kann daheim - ungestört und unbeobachtet - trainieren: Kniebeugen, Liegestütze, Klimmzüge, aber auch Stufensteigen oder Übungen mit einem Gymnastikgummiband werden schon bald ihre Wirkung zeigen.

Beweglichkeit: Mangel an Beweglichkeit ist in erster Linie auf einseitige körperliche Belastung zurückzuführen und trifft vor allem Menschen, die viel sitzen. Dadurch kann es zu Muskelverkürzungen und Verspannungen kommen. Hier kann beispielsweise Stretching - funktioniert übrigens auch bestens vor dem Fernsehschirm - wahre Wunder wirken. Ebenso geeignet sind Yoga, jede Form von Gymnastik (Aerobic, Jazzdance, Aqua-Jogging etc.), aber auch asiatische "Sportarten" wie Tai-Chi oder Qigong sowie Tanzen oder diverse Ballsportarten.

Koordination: Gutes Koordinationsvermögen ist nicht nur wichtig für die Lebensqualität, sondern auch eine wertvolle Prophylaxe gegen Verletzungen. Um in Sachen Koordination optimal unterwegs zu sein, sollte die Bewegungspalette möglichst abwechslungsreich sein. Ideale Sportarten dafür: Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis, alle Mannschaftsspiele und Zweikampfsportarten wie Judo oder Boxen, ebenso Golf und Tanzen.