

Sport ist Mord oder tut Sport not

?-----

Sport hält fit und gesund und es ist nie zu spät damit anzufangen.

Ideal für Anfänger sind Schwimmen, Radfahren, Joggen oder Walking, das ist eine Form des schnellen Gehens. Diese Ausdauersportarten verbessern die Lungen- und Herzfunktion, und stärken den Kreislauf; sie beugen der Arteriosklerose vor, wirken manchen Krankheiten entgegen, etwa dem Bluthochdruck, den Durchblutungsstörungen und der koronaren Herzkrankheit, die zum Herzinfarkt führen kann. Wer eine gute Ausdauer hat, dem fällt es leichter, Sportarten mit ungewohnten Bewegungsabläufen zu erlernen. Hierzu sind Sportschulen, Vereine und Sportcentren geeignet, die derartige Kurse über das ganze Jahr hin anbieten.

Diese Ausdauersportarten trainieren den ganzen Körper und verhindern somit einseitige Belastungen. Es kommt nicht darauf an, Höchstleistungen zu vollbringen, sondern sich Ausdauerleistungen zu unterziehen.

Es bieten sich für derartige Betätigungsfelder Bewegungsarten wie Joga, Tanzen, Fitness an Geräten, Boccia, Golf, Gymnastik und Wassergymnastik, verschiedene Arten von Turnen oder Konditionszirkeln, Rückenschulungen oder ähnliche Sportarten an. Egal, wofür Sie sich entscheiden - Hauptsache ist, dass Training ist ausgewogen.

Kräftigende und dehnende Übungen machen die Muskeln elastisch. Eine wichtige Voraussetzung für den Schutz der Gelenke beim Laufen und Gehen ist Grundlage für eine bessere Haltung.

Haben Sie schon immer Sport gemacht - dann bleiben Sie dabei. Auch wenn Sie merken, dass die Bewegung im fortschreitenden Lebensalter langsamer werden und die Kraft nachlässt.

Ob Tennis, Judo oder Golf - bei vielen Sportarten macht die Erfahrung den Meister. Gehören Sie noch nicht zu der Gruppe derjenigen, die regelmäßig Sport macht?

Wenn nicht, sollten Sie an dieser Stelle weiterlesen, um in einige Ausdauersportarten eingeführt zu werden.

Welche Vorbereitungen sind hierfür wichtig?

- Lassen Sie Ihren Gesundheitszustand prüfen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob die gewählte Sportart für Sie geeignet ist.
- Planen Sie ein regelmäßiges Ausdauertraining, möglichst draußen im Sommer sowie im Winter.
- Essen Sie große Mahlzeiten spätestens 3 Stunden, bevor Sie mit dem Sport beginnen.
- Jetzt geht es los! Setzen Sie sich ein erreichbares Ziel, das Ihrem Trainingszustand entspricht und Muskeln und Kreislaufsystem nicht überfordert. Kontrollieren Sie Ihren Puls! Dieser sollte im Idealfall 180 Schläge/Minute abzüglich Ihres Lebensalters sein, allerdings maximal 150 Schläge/Minute nicht übersteigen!. In einigen Fällen

sind hiervon Ausnahmen zu machen, die Ihnen sicherlich Ihr Hausarzt im Einzelfall erklärt.

Welches sind geeignete Ausdauersportarten?

JOGGING

Es ist eine langsame Laufbewegung ohne großen Kraftaufwand. Bei der Landung setzt der Fuß mit der Ferse auf, das Knie beugt sich sonst verhärtet sich die Wadenmuskulatur. Jogging ist ein intensives Ausdauertraining. Es kräftigt die Bein- und Beckenmuskulatur. Anfänger joggen 2 mal 5 Minuten und steigern sich bis zum 10. Trainingstag auf 20 Minuten. Fortgeschrittene, laufen 45 Minuten, lieber zu langsam als zu schnell, Regelmäßig atmen, z.B. auf 2 Schritte einatmen auf 3 Schritte ausatmen. Schlägt Ihr Herz zu heftig, gehen Sie einige Minuten. Hierbei nicht vergessen, regelmäßig den Puls zu messen.

SCHWIMMEN

Brust- und Kraulstilschwimmen ist besonders gesund. Es schont die Gelenke und kräftigt die meisten Muskeln, belastet den Kreislauf kontinuierlich. Kraulschwimmen in der Rückenlage stärkt die Rückenmuskulatur, und macht den Schultergürtel beweglich. Eine ideale Ausgleichsportart zur täglichen Belastung im Büro! Schwimmen Sie 10-30 Minuten im Stück. Dabei regelmäßig atmen!

FAHRRAD FAHREN

Die kreisende Bewegung beim Radfahren schont die Gelenke. Die Intensität bestimmt man selbst. Aufrecht sitzen und das Pedal mit dem Fußballen treten. Dann arbeitet die Wadenmuskulatur mit und entlastet den Oberschenkel. Anfänger fahren 20 Minuten, Fortgeschrittene etwa 1 Stunde.

WALKING

Beim Walking geht man schneller als beim Spaziergehen und langsamer als beim Jogging. Mit aufrechter Haltung schreitet man kräftig aus. Walking eignet sich besonders zur Stärkung von Herz und Kreislauf nach Erkrankungen. Gutes Tempo: 5 km/Std., das entspricht etwa 100 Schritte in 1 Minute

WASSERSPORT

Hier sind in erster Linie die Sportarten Paddeln, Rudern auf der einen Seite sowie das Segeln auf der anderen Seite zu nennen. Sie befinden sich hierbei an der frischen Luft, es werden viele Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht und es ist eine Sportart die Gemeinsinn fördert. Hierdurch können Sie auch sehr intensiv die Natur kennenlernen und genießen.

SKI-LANGLAUF

Eine geeignete Sportart, die den ganzen Körper fordert. Nicht nur die Herz/Kreislauffunktionen werden deutlich aktiviert, sondern auch die gesamten Muskelgruppen sowohl an den Beinen als auch an den Armen. Der Ski-Langlauf ist hinsichtlich der konditionellen Förderung des Sporttreibenden in puncto Ausdauertraining sicherlich effektiver als der, alpine Skilauf, bei dem Höchstleistungen nur für, relativ kurze Zeiten von den Sportlern gefordert werden.

GOLF

Das Golfspielen, das sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit erfreut, ist eine geeignete Sportart, die bei einem Höchstmaß an Konzentration einen gut trainierten Körper in allen Muskelpartien voraussetzt. Auch hier ist hervorzuheben, dass die Sporttreibenden während der gesamten Zeit an der frischen Luft sind.

TENNIS

Tennis ist eine Sportart, die im klassischen Sinn nicht unbedingt zu den Ausdauersportarten zählt. Die Sporttreibenden sind ähnlich dem alpinen Skilauf momentanen Höchstleistungen für kürzere Zeiten ausgesetzt. Eine gewisse Ausnahmestellung kommt hierbei dem Doppel zu, bei dem die körperlichen Spitzenleistungen nicht so ausgeprägt sind wie beim Einzel.

BALLSPORT

Ballsportarten sind vom klassischen Aspekt nicht als Ausdauersportarten zu sehen. Es gilt im Prinzip hierbei ähnliches wie oben für Tennis.

Sicherlich erheben die oben genannten Sportarten keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie sollen nur als Anregungen dienen und zeigen, dass

Sport keinMord ist!!

Sport ist ein idealer Ausgleich für unseren Arbeitsalltag, der in den letzten Jahren aufgrund der modernen Techniken für uns immer monotoner wird und die körperlichen Beanspruchungen zurückdrängt. Somit sollten wir gerade den Ausdauersportarten eine besondere Bedeutung zukommen lassen, um uns gesundheitlich fit zu halten und einer Vielzahl von Krankheiten vorzubeugen.