

natura pro vita

Bewegungsprogramm

Stefanie Kannenberg

Im Siebigsfeld 80
37115 Duderstadt
Telefon 0 55 27 – 99 68 682
Email info@naturaprovita.de
www.naturaprovita.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Warum ist das Bewegungsprogramm so wichtig? | 3 |
| Starthilfe für das Bewegungsprogramm..... | 5 |
| So überwinden sie Ihren inneren Schweinehund | 5 |
| Fangen Sie langsam an – Das Intervall-Training für Anfänger | 6 |
| Ihr Belastungspuls | 6 |
| Einige Sportarten im Einzelnen..... | 10 |
| Walking – Zügiges Gehen..... | 10 |
| Joggen..... | 11 |
| Radfahren | 12 |
| Schwimmen..... | 12 |
| Aerobic | 13 |
| Krafttraining | 13 |
| Sport im Verein | 13 |

Warum ist das Bewegungsprogramm so wichtig?

Durch körperliche Aktivität erhöhen Sie Ihren Kalorienverbrauch und fördern dadurch das Verbrennen von Körperfett. Wie viel Kalorien Sie durch sportliche Betätigung verbrauchen können, zeigt Ihnen die folgende Tabelle an einigen Beispielen:

| Sportart | Kalorienverbrauch pro Stunde |
|-----------------|------------------------------|
| Fußball | 1440 |
| Jogging | 600 |
| Skilanglauf | 500 - 1500 |
| Radfahren | 480 |
| Aerobic | 480 |
| Wandern | 480 |
| Tennis | 480 |
| Schwimmen | 400 |
| Golf | 270 |
| Spazieren gehen | 180 |
| Hausarbeit | 180 |

Mit dem **natura pro vita Bewegungsprogramm** unterstützen Sie die Umstellung Ihrer Ess- und Trinkgewohnheiten und tragen dazu bei, fit zu werden und es auch zu bleiben. "Fit" bedeutet dabei nicht, sportliche Höchstleistungen zu vollbringen. Mit einem dosierten Bewegungsprogramm können Sie Ihr **Wohlbefinden** steigern:

Durch Sport fühlt man sich nicht nur **körperlich**, sondern auch **geistig vitaler und leistungsfähiger**. Nach den ersten Erfolgen bei der Ernährungsumstellung und der Gewichtsabnahme werden Sie ein völlig neues Körperbewusstsein entwickeln. Viele Menschen möchten nach einer gewissen Zeit gar nicht mehr auf ihre sportliche Betätigung verzichten.

Maßvolle sportliche Betätigung ist der wichtigste Reiz für unseren Körper, seine Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten.

Die Muskelzellen sind DIE Kalorienverbrenner unseres Körpers. Wenn Sie abnehmen wollen ist es daher von großer Bedeutung, den Aufbau von Muskelzellen durch Bewegung zu fördern, damit Sie genügend Fett und Kalorien verbrauchen können.

Der Erhalt und die Vergrößerung der Muskelmasse ist die beste Versicherung gegen den so genannten JoJo-Effekt. Bei den sonst üblichen Diäten verbrennt der Körper nämlich nicht nur Fett, sondern auch Muskulatur. Diese kalorienverbrauchenden Muskelzellen fehlen dem Körper später und führen dazu, dass er nach der Diät weniger Kalorien verbraucht als vor der Diät. Wird nach der Diät wieder normal gegessen, nimmt der Körper um so schneller wieder an Gewicht zu.

Durch Bewegung unterstützen Sie nicht nur Ihre Gewichtsabnahme. Sie vermindern gleichzeitig die mit Übergewicht und Bewegungsmangel verbundenen Krankheitsrisiken.

Das regelmäßig durchgeführte **natura pro vita Bewegungsprogramm** wirkt sich beispielsweise auch positiv auf den **Blutdruck**, die **Blutfettwerte** und das **Cholesterin** sowie auf den **Blutzucker** aus. So kann sich beispielsweise bei Übergewichtigen mit einem Bluthochdruck allein durch eine Gewichtsreduktion von 10% und ein Bewegungsprogramm der Blutdruck schon normalisieren. Häufig können Medikamente zur Regulierung des Blutdrucks oder der Zuckerwerte nach einer Gewichtsreduktion und durch regelmäßige körperliche Aktivität reduziert oder sogar ganz abgesetzt werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Mit dem natura pro vita Bewegungsprogramm können Sie auch anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen!

Durch sportliche Betätigung verbessern Sie die **Beweglichkeit Ihrer Gelenke** und Ihre **Körperhaltung**. Zugleich verbessern Sie Ihre **körperliche Leistungsfähigkeit** und Ihre **Herz-Kreislauf- und Atemfunktion**.

Übrigens....

Jeder kann ein Bewegungsprogramm betreiben! Aber wichtig: Wenn Sie unter Herzrhythmusstörungen oder Gelenkbeschwerden leiden oder wenn Sie einen Krankenhausaufenthalt in diesem oder im letzten Jahr hatten, sollten Sie sich die Starterlaubnis von Ihrem Arzt holen. Auch wenn sie älter als 35 Jahre sind und lange keinen Sport getrieben haben, ist ein vorheriger Besuch beim Arzt ratsam.

Wählen Sie für Ihr Training Kleidung aus, in der Sie sich frei bewegen können. Der Kleidungsstoff sollte atmungsaktiv sein und Schweiß aufnehmen können. Besonders geeignet sind Trainingsanzüge, Leggings oder T-Shirts aus Baumwolle. Je nach Sportart sollten Sie sich das entsprechende Schuhwerk zulegen. Für Gymnastikübungen sind Strümpfe oder leichte Sportschuhe ausreichend. Für Jogging oder Wandern ist ein fester Sportschuh, evtl. mit einem Schaft bis zu den Knöcheln, wichtig, damit Sie nicht umknicken können. Und nun geht's los!

Starthilfe für das Bewegungsprogramm

So überwinden sie Ihren inneren Schweinehund

Sie haben jetzt ein guten Vorsatz: Sie möchten Ihrem Körper etwas gutes tun und sich mehr bewegen. Der Wille ist da – nur das Fleisch ist schwach. So geht es vielen. Deshalb ist die richtige Starttaktik von großer Bedeutung: Holen Sie sich einen Bewegungsreflex und beginnen Sie langsam.

Studien zeigen: etwa drei Viertel aller Erwachsenen, die mit einer Sportart beginnen, werfen bereits nach wenigen Woche wieder das Handtuch – aus Frust. Bei vielen herrscht immer noch der Irrglaube: Sport ist schwierig, verletzungsträchtig und macht keinen Spaß. Fragen Sie doch einfach mal jemanden, der regelmäßig Sport treibt. Er wird Ihnen sagen: Wer einmal anfängt und vier Wochen lang täglich aktiv ist, kann nicht mehr aufhören. Denn Bewegung macht süchtig.

Sie brauchen für Ihr Bewegungsprogramm einen Automatismus. Genau wie beim Frühstück: Sie setzen sich morgens völlig automatisiert hin, trinken Ihren Kaffee und essen Ihr Brötchen oder Müsli. Und das passiert, ohne dass Sie sich dazu aufraffen oder überreden müssen – ganz von allein. Und genau so etwas brauchen Sie auch für Ihr Bewegungsprogramm. Und das geht so: Absolvieren Sie Ihr Programm 4 Wochen lang jeden Morgen um die gleiche Zeit.

Praktisch sieht das so aus: Sie fallen morgens aus dem Bett, strecken sich einmal kurz durch und walken, joggen oder fahren mit dem Rad einfach los. Wichtig: Sie dürfen sich nicht erst die Zähne putzen oder gar duschen. Denn das kostet Zeit, in der Ihnen garantiert ein Dutzend Ausreden einfallen, warum sie heute zufällig und ausnahmsweise keine Zeit für Ihr Bewegungsprogramm haben.

Worum geht es dabei? Denken sie nicht darüber nach! Seien Sie einfach aktiv. Vier Wochen lang jeden Tag. Manchmal ist es bitter. Wenn es regnet, wenn die Gelenke zwacken, wenn der Partner im Bett bleibt. Aber nach 4 Wochen ist es nicht mehr bitter. Denn dann wollen Sie aktiv sein, wollen sich bewegen. Weil Sie merken: Es gehört wie das Atmen zu meinem Leben. Die meisten schaffen es mit diesem „Bewegungsreflex“. Den ganz Willensschwachen sei empfohlen, sich einen willensstärkeren Partner zu suchen – auf zwei oder vier Beinen – der sie jeden Tag mitreißt. Mitstreiter für's Joggen und Walken finden sie beispielsweise auch über den Deutschen Leichtathletikverband. Bundesweit gibt es über 2.600 Lauftreffs und mindestens noch einmal so viele Walking-Gruppen.

Führen Sie ein Bewegungstagebuch

Nichts motiviert mehr als der tägliche Erfolg. Führen Sie deshalb regelmäßig ein Trainingstagebuch. Dort tragen Sie alle Werte ein, die für Sie persönlich wichtig sind – z. B. Gewicht, Ruhepuls, Schlafqualität und Zufriedenheit.

Anhand dieser Faktoren können Sie Ihren Trainingserfolg kontrollieren. Das gilt für jede Form der Bewegung – egal ob Schwimmen, joggen, walken oder Radfahren. Sie können ablesen, wie viel Sie abnehmen, wie sich Ihr Puls stabilisiert, der Ruhepuls sinkt. Sie können nachlesen, wie sie immer zufriedener werden, wie Ihr Selbstbewusstsein zunimmt – wie auf einem Bankkonto. Sie müssen dieses Tagebuch nur täglich ausfüllen. Denn nichts motiviert mehr zum Weitermachen als der tägliche kleine Erfolg!

Fangen Sie langsam an – Das Intervall-Training für Anfänger

Die hier für das Intervall-Training angegebenen Minuten für Ihr Bewegungsprogramm sind nur Vorschläge. Wenn Sie zwar keinen Sport treiben, aber trotzdem über eine relativ gute Kondition verfügen, können sie natürlich auch mit der zweiten oder dritten Woche des Intervalltrainings beginnen oder Ihre eigenen Intervalle bestimmen. Falls Sie merken, dass Ihnen das Training zu anstrengend ist, schalten Sie einfach einen Gang zurück und trainieren Sie einfach wieder mit einer Stufe niedriger. Das Ziel ist, 30 Minuten täglich durchzuhalten und sich dabei pudelwohl zu fühlen. Das Intervall-Training wird hier nun am Beispiel des Joggens erklärt.

1. Woche

Wärmen Sie sich erst ein bisschen auf und dehnen Sie Ihre Muskeln. Laufen Sie 2 Minuten und gehen sie 2 Minuten. Laufen Sie wieder 2 Minuten und gehen Sie wieder zwei Minuten – insgesamt 30 Minuten lang. Machen Sie das über 4 Tage, dann können Sie den Rhythmus ändern in 3 Minuten laufen und 2 Minuten gehen. So schließen sie die erste Woche ab.

2. Woche

Sie laufen 4 Minuten und gehen 2 Minuten – 30 Minuten lang. In der zweiten Wochenhälfte laufen sie 5 Minuten und gehen 2 Minuten.

3. Woche

In der dritten Woche laufen Sie pro Tag in jeder Laufphase 1 Minuten länger. Also am ersten Tag 6 Minuten laufen und 2 Minuten gehen. Am zweiten Tag 7 Minuten laufen und 2 Minuten gehen. Am dritten Tag 8 Minuten laufen und 2 Minuten gehen – jeweils 30 Minuten pro Tag. Am Ende der Woche laufen Sie dann schon 12 Minuten am Stück.

4. Woche

Am ersten und zweiten Tag laufen Sie einmal 13 Minuten am Stück, gehen 3 Minuten und laufen noch mal 14 Minuten. Am dritten und vierten Tag laufen Sie 17 Minuten, gehen 3 Minuten und laufen noch mal 10 Minuten. Am fünften und sechsten Tag laufen Sie 25 Minuten am Stück und gehen die restlichen 5 Minuten. Und am letzten Tag der Woche laufen Sie dann die vollen 30 Minuten durch – geschafft!

Ihr Belastungspuls

Sie haben schon zigmal gelesen: „Trainieren Sie mit einem Puls von 180 minus Lebensalter, dann trainieren sie richtig.“ Aber das tun Sie leider nicht, denn diese Formel berücksichtigt nicht Ihre vorhandene Kondition! Sie können mit 50 Jahren im gemütlichen Trab-Tempo mit Puls 130 durch den Wald keuchen und dabei kaum noch Luft bekommen. Das ist aber nicht Sinn des Bewegungsprogramms. Dieser Belastungspuls wäre dann also viel zu hoch für Sie. Orientieren Sie sich besser daran: Ihr Puls ist optimal, wenn sie Ihren Belastungspuls noch deutlich tasten können, Sie leicht schwitzen, schnell, aber noch gleichmäßig atmen und sich trotz der Anstrengung wohl fühlen. Wenn Sie übermäßig schwitzen, ein Schwere- oder Schwächegefühl oder gar Schwindel verspüren, dann sind Sie eindeutig zu weit gegangen.

Eine Orientierung gibt Ihnen der so genannte theoretische Belastungspuls. Untrainierte und ältere Menschen sollten den jeweils für Sie zutreffenden Wert in der folgenden Tabelle nicht überschreiten. Wichtig: Diese Werte sind nur Anhaltspunkte. Ihr persönlicher Belastungspuls kann auch deutlich niedriger sein.

| Ruhepuls (Schläge/min.) | Theoretischer Belastungspuls in Schlägen pro Minute in Abhängigkeit vom Alter | | | | |
|----------------------------|---|-------------|-------------|-------------|---------------|
| | 20-39 Jahre | 40-49 Jahre | 50-59 Jahre | 60-70 Jahre | über 70 Jahre |
| bis 50 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 |
| 50-59 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 |
| 60-69 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| 70-79 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| 80-89 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| 90-100 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |

Besser noch, Sie lassen vom Sportarzt in einem speziellen Belastungs-Check Ihren so genannten Grenzpuß bestimmen. Der Grenzpuß ist der Belastungspuls, bei dem der Körper gerade noch im Sauerstoffüberschuss arbeitet, Fett verbrennt und dadurch problemlos lange Zeit Leistung bringen kann. Geht dem Körper der Sauerstoff aus, muss er Traubenzucker zu Milchsäure vergären. Und Milchsäure macht den Körper sauer, müde und ist der beste Garant für Muskelkater.

Wie bestimmt der Sportarzt den Grenzpuß?

Sie laufen auf dem Laufband oder treten auf dem Fahrradergometer. Dabei werden Sie zunehmend belastet. Je mehr Sie sich anstrengen, desto schneller schlägt Ihr Herz und desto höher ist Ihr Puls. Etwa alle drei Minuten nimmt Ihnen der Sportarzt ein Tröpfchen Blut aus dem Ohrläppchen oder der Fingerkuppe ab und misst die Konzentration an Milchsäure im Blut, den so genannten Laktat Spiegel. Und er notiert zu jedem Laktat Spiegel den dazu gehörigen Belastungspuls. Danach kann er ablesen, bei welchem Puls Ihr Laktatwert auf 4 mmol/l angestiegen ist. Und genau diesen Belastungspuls sollten Sie nicht überschreiten.

Wenn Sie beispielsweise mit einem Belastungspuls von 140 den „magischen“ Laktatwert von 4 mmol/l erreichen, dann trainieren Sie zukünftig mit einem Belastungspuls von etwa 135. Kontrollieren Sie den Laktatwert nach etwa 3 Monaten, denn Ihr Grenzpuß wird sich durch das Training stark verändern. Der Laktatwert von 4 mmol/l gilt übrigens für 70% aller Menschen. Für manche ist aber selbst dieser Wert zu hoch. Doch das merken Sie mit der Zeit: Wenn Sie Ihren Grenzpuß zu hoch ansetzen, werden Sie beim Training keuchen und fühlen sich schnell auspumpt. Trainieren Sie in diesem Fall mit einem niedrigeren Puls, bei dem sie sich wohl fühlen.

Die Pulsuhr – Ihr persönlicher Trainingshelfer

Für Ihr Bewegungsprogramm brauchen Sie einen persönlichen Trainingsassistenten, der Sie in Ihren Belastungsgrenzen hält. Jemanden, der Ihre Herzfrequenz – Ihren Puls – ständig beobachtet und Sie bremst, wenn das Herz zu schnell schlägt, Sie aber auch antreibt, wenn Ihr Herz einen kleinen Tritt auf's Gaspedal gebrauchen könnte. Dieser Trainingsassistent ist ein kleines technisches Gerät – eine Pulsuhr. Sie wird mit einem Brustgurt etwa in Höhe des Herzens befestigt. Am besten feuchten Sie die Elektroden vorher etwas an, dann funktioniert

die Übertragung der Herzströme besser. Die eingebauten Elektroden registrieren die elektrischen Impulse, die das Herz bei jedem Pumpvorgang auslöst. Die Pulsuhr ist also so etwas wie ein „kleines EKG“. Das Signal wird an ein Uhr am Handgelenk gefunkt. An der digitalen Anzeige können Sie dann Ihren aktuellen Pulsschlag ablesen. Jetzt fragen Sie sich vielleicht: Wozu soll ich extra Geld für eine Pulsuhr ausgeben? Ich kann doch meinen Puls auch am Handgelenk mit den Fingern fühlen. Ich zähle einfach, wie viele Pulsschläge ich in 15 Sekunden habe, nehme diese Zahl mal vier und habe meinen Pulschlag pro Minute. Natürlich können Sie das. Aber diese Methode funktioniert leider nicht genau. Denn Sie müssen für jede Messung einen Stopp einlegen. Sobald Sie aber stoppen, nimmt die Schlagfrequenz des Herzens ab, und das verfälscht das Ergebnis. Eine Pulsuhr zeigt Ihnen Ihre Herzfrequenz auch während der Bewegung an, und das immer und jederzeit. Und Sie können an einer Pulsuhr Ober- und Untergrenzen für Ihren Belastungspuls eingeben. Die Pulsuhr meldet sich dann sofort, wenn Ihr Herz während Ihres Trainingsprogramms zu schnell oder zu langsam schlägt. So können Sie jederzeit auf die Bremse oder, wenn nötig, auch auf's Gaspedal treten.

Intelligente Pulsuhren helfen Ihnen sogar, Ihren optimalen Pulsbereich für Ihr Training zu finden. In den ersten Minuten – in der Aufwärmphase – erhöht sich Ihr Puls um etwa 10 Schläge pro Minute. In dieser Zeit ermittelt die Pulsuhr Ihre ganz persönliche Trainingszone für diesen Tag. Sie piepst und zeigt Ihnen den Pulsbereich an, in dem Sie heute trainieren sollten, zum Beispiel zwischen 114 und 144. Wenn Sie Ihre allgemeine Fitness verbessern wollen, trainieren Sie am oberen Grenzwert, also 144. Und die Pulsuhr wird Sie warnen, wenn Ihr Puls 144 überschreitet. Dann schalten Sie einen Gang zurück. Wenn die obere Grenze zu anstrengend ist, trainieren Sie einfach mit einem niedrigeren Puls. Aber nicht unter 114. Denn auch hier macht sich die Pulsuhr bemerkbar, wenn Sie 114 unterschreiten. Dann heißt, ein bisschen Gas zu geben. Und auch das ist ein großer Vorteil der Pulsuhr gegenüber der Handmessung: Die Pulsuhr merkt sofort, wenn Ihr Herz zu schnell oder zu langsam ist. Bei der Messung per Hand merken Sie dies mehr oder weniger zufällig, wenn Sie mal wieder einen kurzen Stopp einlegen, um Ihren Puls zu messen. Dann können Sie aber schon 5 oder 10 Minuten zu stark oder zu schwach trainiert haben.

Achtung !

Nach der eigentlichen Aktivitäts-Phase ist es wichtig, durch eine **Erholungs-Phase** den Kreislauf langsam wieder in die Ruhefunktion zurückzuführen. Bei einem zu schnellen Abbruch der körperlichen Belastung kann es nämlich zu einem starken Blutdruckabfall mit Übelkeit oder sogar Ohnmacht kommen. Deshalb müssen Sie die **Belastung schrittweise reduzieren**. Am besten tun Sie dies, indem Sie die Belastung um etwa die Hälfte verringern. Die Phase des Abkühlens sollte wie die Aufwärmphase etwa 5 Minuten dauern.

Wer körperlich aktiv ist, verliert durch das Schwitzen viel Wasser. Wichtig ist, dem Körper durch **Trinken** wieder ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Am besten in Form von Mineralwasser, denn der Körper schwitzt nicht nur Wasser aus, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Für alle, die kein Mineralwasser mögen, sind verdünnte Fruchtsäfte wie Apfelschorle eine gute Alternative.

Versuchen Sie auch, in Ihrem Alltag körperlich aktiver zu sein!

Nehmen Sie für kurze Wegstrecken nicht das Auto, sondern **gehen Sie zu Fuß** oder fahren Sie mit dem Rad. Wenn Sie mit dem Auto zur Arbeit fahren, parken Sie **5 bis 10 Gehminuten von Ihrem Arbeitsplatz entfernt**. Da Sie zweimal am Tag diese Strecke gehen müssen, steigern Sie Ihren Kalorienverbrauch um das Drei- bis Fünffache. **Nehmen Sie lieber die Treppe**, als mit dem Fahrstuhl oder der Rolltreppe zu fahren. Mit dem Treppensteigen verbrennen Sie fünf- bis zehnmal mehr Kalorien als beim Fahrstuhlfahren.

Überlegen Sie, ob Sie an Ihrem Arbeitsplatz alle Tätigkeiten im Sitzen ausüben müssen. **Stehen Sie ruhig einmal auf**, um einen Brief zu lesen und gehen Sie durch das Zimmer. Führen Sie längere Telefonate ebenfalls im Stehen. Führen Sie hausinterne Gespräche nicht per Telefon, sondern suchen Sie das Büro Ihres Gesprächspartners auf, natürlich ohne den Fahrstuhl zu benutzen.

Auch als Hausfrau oder Hausmann können Sie in Ihrem Alltag körperlich aktiver werden. Bringen Sie beispielsweise Ihre Kinder nicht mit dem Auto in den Kindergarten oder zur Schule, sondern **mit dem Fahrrad oder zu Fuß**. Erledigen Sie Einkäufe ebenfalls mit dem Rad oder zu Fuß. Wenn Sie einen Garten haben, bietet Ihnen die Gartenarbeit eine gute Möglichkeit, Ihren Kalorienverbrauch zu steigern.

Einige Sportarten im Einzelnen

Walking – Zügiges Gehen

Walking ist eine gute Alternative zum Joggen. Für Sporteinsteiger, die zu wenig Kondition zum Joggen haben, ist Walken der beste Weg, Kondition zu tanken. Walken ist aber auch die richtige Sportart für Sportler in der Rehabilitation, Senioren und Menschen mit Gelenkproblemen oder starkem Übergewicht. Um ins Schwitzen zu kommen braucht man beim Walken etwas länger als beim Joggen. Der Kreislauf kommt ganz sanft auf Touren und es kann sein, dass Sie irgendwann ganz von allein in einen leichten Trab übergehen.

Walken sie täglich

- Walking-Runde 30 bis 40 Minuten. So schwitzen Sie sich für Ihre Gesundheit 1.500 bis 2.000 Kalorien pro Woche runter.
- Lassen Sie es langsam angehen, wärmen Sie erst Ihre Muskeln auf und dehnen Sie sie für 5 bis 10 Minuten. Laufen Sie sich erst 5 Minuten ein und steigern die dann langsam das Tempo.
- Achten Sie auf eine tiefe, gleichmäßige Atmung. Wenn Ihnen die Luft ausgeht: Tempo drosseln.
- Walken Sie mit aufrechtem Oberkörper. Der Kopf ist gerade, der Blick richtet sich 4 bis 5 m nach vorne.
- Nehmen Sie die Schultern leicht nach hinten, das öffnet die Lunge für mehr Luft. Außerdem verspannt sich die Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur dann nicht.
- Bewegen Sie die Arme im 90-Grad-Winkel seitlich am Körper vor und zurück: Linkes Bein und rechter Arm und umgekehrt. Die Hände nicht zur Faust verkrampfen.
- Den Fuß bei leicht gebeugtem Knie mit der Ferse zuerst aufsetzen und ganz bewusst über die ganze Sohle bis zu den Zehen abrollen. Drücken Sie sich dann mit den Zehen kräftig zum nächsten Schritt ab. Dabei sollten Sie spüren, wie Gesäß- und Oberschenkelmuskeln arbeiten. Die Fußspitzen sollten möglichst gerade in Gehrichtung zeigen.
- Bleiben Sie auch in den Hüften locker. Sie schwingen mit den Schritten vor und zurück und weichen nicht zur Seite aus.

Es gibt eine Reihe verschiedener Möglichkeiten zu Walken. Hier nur ein paar Varianten:

Sparetime-Walken (Teilzeit-Walken)

Leben Sie auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen eine schnellere Walking-Gangart ein. Schon 10 bis 20 Minuten tägliches Walken gleicht im Sitzen verbrachte Stunde aus.

Power-Walking

Walken sie mit maximaler Geschwindigkeit – und das so lange Sie können.

Wogging

Tragen Sie Hanteln oder Gewichtsmanschetten an Oberkörper, Schulter- und Armmuskulatur. Achtung: Das ist nichts für Anfänger!!

Hill-Walking

Walken Sie in hügeligem Gelände – das trainiert Ausdauer und Beweglichkeit. In Amerika ist

auch Beach-Walking, das Strand-Walken, sehr beliebt.

Nordic-Walking

Das ist eine vom Ski-Langlauf abgeschauete Walking-Form. Für das Walken modifizierte Skilanglaufstöcke zwingen Arme und Oberkörper zur Mitarbeit. Das trainiert auch die Muskeln in den Armen und Schultern, in der Brust sowie an Bauch und Rücken. Ideale Stocklänge: Körpergröße mal 0,7.

Model-Walking

Diese Power-Walking-Variante ist das Geheimrezept der Models für einen straffen Po und einen flachen Bauch: In Intervallen werden Po- und Bauchmuskeln beim Walken fest angespannt und wieder locker gelassen. Das trainiert die Problemzonen gleich mit.

Western-Walking

Die Arme schwingen locker angewickelt vor dem Oberkörper in Brusthöhe und bringen so den Oberkörper sanft in eine Gegenbewegung zu den Hüften. Auch die Hüften drehen sich dabei leicht entgegen dem Oberkörper und trainieren die Ischias-Region.

Aqua-Walking

Nutzen Sie die Kraft des Wassers – und arbeiten Sie gegen seinen Widerstand. Dabei wird jeder einzelne, auch noch so kleine Muskel des Körpers stimuliert. Joggen oder Walken Sie im Wasser. Trainieren Sie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Sie brauchen dafür nur einen so genannten Aqua-Belt – einen Auftriebsgürtel, der Sie im Tiefen über Wasser hält: sie können dann die Füße vom Boden nehmen und im Wasser schwebend trainieren. Wer ein effektiveres Training will, nimmt sich zusätzlich Hanteln oder Fußmanschetten und Handschuhe, die wie Schwimmhäute den Widerstand erhöhen.

Übrigens: Walking-Gruppen und Lauftreffs in Ihrer Nähe kennt:

Deutscher Leichtathletikverband

Postfach 10 04 63

64204 Darmstadt

Telefon 0 61 51 - 77 08 52

Joggen

Joggen bedeutet, locker zu laufen, ohne sich dabei zu überfordern. Wenn Sie sich während des Laufens wohlfühlen und einen gleichmäßigen Atemrhythmus haben, dann haben Sie die richtige Laufintensität für sich gefunden. Sollte Ihnen doch einmal beim Joggen die Luft ausgehen, bleiben Sie auf gar keinen Fall stehen, sondern gehen Sie ein Stück locker weiter, bis Ihr Pulsschlag ruhiger und Ihr Atem gleichmäßiger wird. Beginnen Sie dann wieder mit einem leichten Dauerlauf. Durch das Joggen werden besonders Ihre Muskeln an Bauch, Beinen und Gesäß gekräftigt und Ihr Herz-Kreislaufsystem gestärkt.

Planen Sie auch für das Laufprogramm zunächst als Ziel 30 Minuten ein. Sie sollten dabei Ihr Laufpensum allmählich steigern. Beginnen Sie am besten wie in der „Starthilfe“ beschrieben und steigern Sie es kontinuierlich, je nach Ihrer Kondition und Verfassung.

Auch beim Laufen gilt: Vorher locker aufwärmen und nach dem Joggen durch langsames Laufen den Kreislauf beruhigen.

Radfahren

Radfahren eignet sich besonders gut als Bewegungsprogramm für Übergewichtige. Das Körpergewicht wird nämlich vom Fahrrad getragen und Ihre Gelenke werden nicht so stark belastet. Fahrrad fahren können Sie im Freien oder auf einem Standfahrrad zu Hause.

Beim Radfahren werden vor allem Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Kondition trainiert. Dafür sollten Sie etwa 60 Minuten einplanen. Sie sollten locker beginnen und sich dann langsam steigern.

Ein Bewegungsprogramm für das Radfahren könnte zum Beispiel so aussehen:

Zu Beginn fahren Sie einige Minuten langsam, um sich aufzuwärmen. Dann fahren Sie etwa 50 Minuten im Wechsel 5 Minuten schnell, 5 Minuten langsam und so weiter. Am Ende des Programms treten Sie wieder einige Minuten langsam, damit sich Ihr Kreislauf wieder beruhigen kann.

Schwimmen

Schwimmen eignet sich ebenfalls gut als Bewegungsprogramm für Menschen mit Übergewicht. Der Auftrieb im Wasser trägt Ihr Gewicht; dadurch werden Ihre Gelenke, Bänder und Wirbelsäule entlastet.

Schwimmen strafft den ganzen Körper, besonders die Muskeln der Arme, Schultern und Beine werden trainiert. Schwimmen Sie locker und entspannt. Vermeiden Sie es, beim Brustschwimmen den Kopf weit aus dem Wasser zu halten. Das kann schnell zu Verkrampfungen im Nackenbereich führen. Tauchen Sie lieber beim Brustschwimmen mit dem Kopf bis knapp unter der Wasseroberfläche ein. Wechseln Sie öfter zwischen Brust- und Rückenschwimmen. **Wenn Sie häufiger unter Rückenbeschwerden leiden, sollten Sie Rückenschwimmen bevorzugen.**

Ein Bewegungsprogramm könnte beispielsweise so aussehen:

Schwimmen Sie zu Beginn nur 200 Meter. Wenn Sie sich nach einiger Zeit leistungsfähiger fühlen, legen Sie nach den ersten 200 Metern eine Pause von 3 - 4 Minuten ein und schwimmen noch einmal 200 Meter. Steigern Sie nach und nach die Strecke, die Sie an einem Stück schwimmen und verkürzen Sie die Pausen zwischen den beiden Schwimmstrecken. Ihr Ziel könnte zum Beispiel sein: 400 Meter schwimmen, eine Minute Pause, 400 Meter schwimmen.

Lockern Sie sich nach dem Schwimmen durch Wassergymnastik etwas auf. Stützen Sie die Arme am Becken ab und "fahren Sie im Wasser Rad".

Trinken Sie auch nach dem Schwimmen ausreichend, denn im Wasser schwitzt man, ohne es zu merken!

Aerobic

Aerobic zählt zu den beliebtesten Sportaktivitäten von Frauen. Viele Sportstudios bieten daher Aerobic an.

Beim Aerobic werden alle Muskelpartien trainiert und Kondition aufgebaut. Man unterscheidet beim Aerobic das **mäßige Programm**, bei dem immer ein Bein am Boden bleibt und Hüpf- und Sprungübungen nicht geübt werden, **vom intensiven Programm**, das diese Übungen enthält. Das mäßige Programm eignet sich eher für Übergewichtige und Untrainierte. Das intensive Programm eignet sich besser für Menschen mit bereits guter Kondition.

Wichtig sind die Aufwärmphase durch lockeres Laufen oder Gehen auf der Stelle und Dehnübungen. Nach dem eigentlichen Programm erfolgt die Beruhigungsphase, damit sich Kreislauf und Atmung wieder normalisieren.

Krafttraining

Krafttraining mit freien Gewichten oder an Kraftmaschinen findet meistens in Fitness-Studios statt. Durch das Krafttraining wird die Muskelmasse gut aufgebaut. Für eine Gewichtsreduktion ist das wichtig, weil die Kalorien und das Fett fast ausschließlich in der Muskulatur verbraucht werden.

Das wiederholte Programm mit leichten Gewichten in einem steigenden Tempo kann außerdem dazu beitragen, Cholesterin- und Blutdruckwerte zu senken.

Sie sollten sich aber in jedem Fall vor dem Kauf von Gewichten oder einer Kraftmaschine oder vor dem Üben an diesen Geräten von Ihrem Arzt beraten lassen.

Sport im Verein

Überlegen Sie auch einmal, ob Ihnen eine Sportart liegen würde, die man als Einzel- oder Mannschaftssport in einem Verein betreibt. Unter der Anleitung von ausgebildeten Trainern oder Übungsleitern können Sie hier Ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern. Zugleich finden Sie in einem Verein schnell Kontakt zu Gleichgesinnten. Hobbymannschaften von Sportarten wie Volleyball, Badminton, Tischtennis oder Faustball treffen sich ein- oder mehrmals in der Woche zum lockeren Übungsprogramm. Es besteht auch die Möglichkeit, sich einem Lauffreizeitclub anzuschließen.

Informationen über die jeweiligen Vereine finden Sie in den örtlichen Telefonbüchern. Sportvereine bieten oft die Möglichkeit eines Probetrainings, bevor man sich zum Mitmachen entscheidet.