

# Fitness als Weg

## Bewegung heisst sich wohlfühlen

Ob flotter Spaziergang, Fitnesscenterkurs oder Triathlon: Wer sich regelmässig und richtig bewegt, tut seiner Gesundheit Gutes. Fitness-Experte Dave Dollé und die Triathletin Diane Lüthi zeigen, worauf es beim Trainieren ankommt.

Jürg Lendenmann

Unsere Vergangenheit als Jäger und Sammler oder Ackerbauer beweist: Der Mensch ist dafür geschaffen, sich viel und ausdauernd zu bewegen. Noch vor 100 Jahren legten wir zwischen zehn bis zwanzig Kilometer pro Tag zurück; heute sind es weniger als zwei. Im Zusammenspiel mit veränderten Freizeit- und Essgewohnheiten zeigt dies Wirkung – im negativen Sinne: Noch nie waren Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Herz- und Gefässkrankheiten so verbreitet wie heute. «Den gesundheitsschädigenden Effekt der Bewegungsarmut merkt man lange nicht», sagt die Triathletin Diane Lüthi. «Erst dann mit Sport zu beginnen, wenn sich Krankheiten zeigen, ist ungleich schwieriger.»

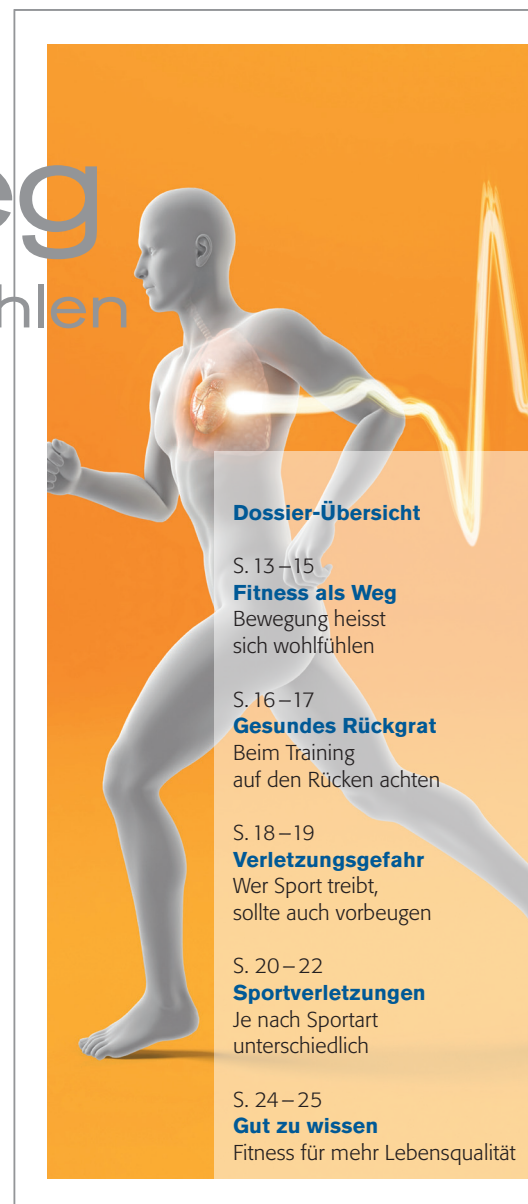
### Fitness als wichtigstes Ziel

Ein Bewegungsmuffel wandelt sich nicht von heute auf morgen zum durchtrainierten Sportler. Was viele nicht wissen: Fit werden (oder bleiben) kann man sogar ohne Sport. «Fitness ist Fitness, und Sport ist Sport», sagt Dave Dollé, Fitness-Experte und amtierender Schweizer Rekordhalter über 100 Meter. «Fit sein ist die Voraussetzung, um eine Sportart, aber auch Arbeiten in Haus und Garten besser ausüben zu können.» Der ehemalige Spitzensportler nennt fünf Bewegungselemente, die ein Fitness-Training enthalten sollte: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Stabilität. Wenn dreimal die Woche während

einer halben Stunde trainiert werde – das empfohlene Mindestpensum –, müsse jedes Training alle diese Komponenten einschliessen. Wer mehr Zeit ins Fit werden investiert, könne beispielsweise morgens Stretching/Dehnungsübungen machen, später Krafttraining und abends Velo fahren.

### Aller Einstieg ist nicht schwer

Ob Fitness-Training oder Sport: Wer (wieder) einsteigt, darf sich nicht überschätzen. Nicht nur sei wichtig, langsam anzufangen, sagt Diane Lüthi, sondern sowohl die Intensität wie den Umfang des Trainings schrittweise zu steigern, und zwar individuell. Auch bereits die Wahl einer Sportart sollte auf das Alter und den Gesundheits- und Gemütszustand abgestimmt werden. Schwimmen oder Velo fahren – beide gehören zu den beliebtesten Sportarten – eignen sich beispielsweise für Personen mit Gelenkbeschwerden besser als solche, bei denen rasche Richtungswechsel vorkämen. «Älteren Neueinsteigern würde ich wegen des Verletzungsrisikos Kontaktsportarten wie Eishockey oder Fussball nicht empfehlen», sagt die Sportwissenschaftsstudentin. Im Zweifelsfall und bei älteren Personen lohne sich eine sportmedizinische Abklärung vor dem (Wieder-)Einstieg. «Das Wichtigste aber ist, dass das Sichbewegen kein Müssen ist, sondern Spass macht! Wenn ich eine Sportart wähle, die mir nicht liegt oder



### Dossier-Übersicht

S. 13–15  
**Fitness als Weg**  
Bewegung heisst sich wohlfühlen

S. 16–17  
**Gesundes Rückgrat**  
Beim Training auf den Rücken achten

S. 18–19  
**Verletzungsgefahr**  
Wer Sport treibt, sollte auch vorbeugen

S. 20–22  
**Sportverletzungen**  
Je nach Sportart unterschiedlich

S. 24–25  
**Gut zu wissen**  
Fitness für mehr Lebensqualität

die ich nicht mit Freude ausübe, dann fällt es schwer, dranzubleiben.»

### Spassfaktor

Motivation heisst der Schlüssel, um fit zu werden und fit zu bleiben. «Wichtig ist auch», verrät Diane Lüthi, «keine Sportart zu wählen, bei der die Barrieren niedrig sind. Dann fällt es einem schwer, Ausreden zu finden. Viele trainieren lieber in einer Gruppe, auch der sozialen Kontakte wegen. Angebote gibt es heute viele: vom Turnen für Jedermann über eine Nordic-Walking-Gruppe bis zu den Angeboten von Gemeinden und Ver-

Fortsetzung auf Seite 14