

Clever fit werden

Trainiere mässig, aber regelmässig

Was tun, wenn der Entschluss gereift ist, sich – endlich – mehr zu bewegen? Mit welcher Sportart beginnen? Wann und wie? Aus ihrem reichen Erfahrungsschatz geben zwei Fitness-Profis Tipps, wie aus Vorsätzen Erfolge werden.

Jürg Lendenmann

Bilder: zVG



Jasmin Spring ist selbstständige Personaltrainerin und Gesundheitsmanagerin, Projektleiterin Midnight Sports und Dozentin an der Swissprävensana. www.spring-workout.com



Fritz Bebie, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer, ehemaliger Spitzensportler und Hochschulsportlehrer, ist heute Privattrainer und Fitness-/Wellness-Berater. www.bebiesbalance.ch

«Der Mensch ist von Natur aus ein Bewegungsnaturell», sagt Personaltrainerin Jasmin Spring. «Zudem funktioniert unser Körper so, dass wir über die Bewegung Stress abbauen können.» Alltagsstress abbauen zu wollen ist nur einer von vielen Beweggründen, sich mehr bewegen zu wollen. «Die meisten Personen, die mit einem Training begin-

nen, möchten gesund oder fit werden – oder bleiben», sagt der ehemalige Spitzensportler Fritz Bebie. Auch das Bedürfnis, soziale Kontakte knüpfen zu können oder der Wunsch nach einer besseren Figur könne den Anstoss geben, sich nach einem Bewegungsangebot umzuschauen. Worauf ist bei der Wahl einer Sportart zu achten?

Nicht von null auf hundert

«Wer wirklich Erfolg haben möchte, muss regelmässig trainieren», erklärt Spring. «Dazu gehört auch, dass man Spass daran hat. Ein typischer Anfängerfehler ist, dass manche zu schnell zu viel wollen und dann enttäuscht aufgeben.» Auch Bebie warnt davor, gleich von null auf hundert zu wollen. Beide Fitness-

Profis sind sich einig: Auf eine Sportart gilt es sich vorzubereiten.

«Zuerst sollte man ein Basistraining machen, der Sport kommt später», sagt Bebie und erklärt, wie Bewegung mit dem Pizza-Modell in den Alltag integriert werden kann (siehe Seite 36).

Zum Aufbau, so Jasmin Spring, eigne sich auch ein allgemeines Fitnessstraining, in das allmählich Elemente der ge-

Das Fitnessstraining sollte immer als Basis für jede Sportart, als Ausgleich zum Alltag oder zu einseitigen sportlichen Belastungen gesehen werden.

Jasmin Spring

wünschten Sportart eingebunden werden. Eine gute Fitness schützt zudem vor Verletzungen und Unfällen.

«Wichtig in der Anfangsphase ist zudem, zuerst den Umfang der Aktivität zu steigern und erst nachher deren Intensität», rät Bebie. Spring findet es zudem optimal, sich komplexe Bewegungsabläufe gleich zu Beginn von einem Trainer oder Coach beibringen zu lassen, denn falsch eingeübte Abläufe bringe man kaum mehr weg. Unter kompetenter Anleitung können auch Art und Ausmass der für eine Sportart spezifischen Dehnungs- und Lockerungsübungen erlernt werden.

Bebie: «Damit das Training nicht bald wieder aufgegeben wird, sollte darauf geachtet werden, dass der Weg zum

Training nicht zu viel Zeit beansprucht und dass bei einem Paar beide ihre sportlichen Aktivitäten koordinieren.»

Wer die Wahl hat ... soll richtig wählen

Welche Sportarten auch immer gewählt werden: «Eine der Aktivitäten muss eine Ausdauersportart sein, da damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezielt vorgebeugt werden kann», sagen beide. «Für Anfänger oder Wiedereinsteiger eignet sich Laufen in irgendeiner Form wie Walking, Wandern, Jogging», fügt Bebie an, «aber auch Aquafit, Fitnessstraining, Vitaparcours, Tischtennis, Beachvolleyball ...».

Jüngere wählen in der Regel andere Sportarten als Ältere. Spring: «Ist man jung, möchte man den Körper kennenlernen, ihn spüren, seine Grenzen ausloten und sich mit Gleichaltrigen messen. Auch der Austausch mit anderen ist in diesem Alter sehr wichtig.» Bebie: «Die Jungen sind bereit, mehr Risiko einzugehen und wäh-

len eher eine der vielen Trendsportarten wie Freeskiing, Skysurfing, Paintball und Parcours. Einstige Trendsportarten wie Beach-Volleyball und Snowboarden haben sich etablieren können.»

Was Ältere beachten sollten

Mit zunehmendem Alter tritt der Gesundheitsaspekt in den Vordergrund. «Die Fähigkeiten des Körpers wie Beweglichkeit, Koordination und Kraft nehmen stetig ab», so Spring. «Um dieser Degeneration entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, regelmässig ein dosiertes, geführtes Training auszuüben, das Mobilität, Stabilität, Koordination und Kraft beinhaltet – neben anderen Freizeitaktivitäten. Die Freizeitaktivitäten sollten je nach Verfassung ausgewählt werden. Bei bereits bestehenden Gelenksbeschwerden sollte auf gelenkschonende Aktivi-

Ob allein oder mit Gleichgesinnten: Um fit zu werden oder zu bleiben braucht es eine Ausdauersportart.

Fortsetzung auf Seite 30

Gesunde Ernährung ist die Basis für Fitness und sportliche Leistungen.



Fortsetzung von Seite 29

täten, wie zum Beispiel Schwimmen oder Aquatraining zurückgegriffen werden.» Weitere geeignete Angebote für ältere Sporttreibende sind u. a. Gymnastik, Qigong, Taiji, Tanzen, Wandern und Yoga (siehe auch Tabelle auf Seite 32).

«Beim Älterwerden ist es enorm wichtig, sich vor dem Sport gezielt aufzuwärmen», betont Bebie. «Und nach der sportlichen Tätigkeit sollte man ein Cool Down machen, ein Herunterfahren, sowie Stretching. Wer an Verschleisserscheinungen der Kniegelenke leidet, sollte auf Stop-and-Go-Sportarten wie Tennis oder Squash verzichten. Zudem sollte Übergewicht abgebaut werden. Selbst ein Gewichtsverlust von «nur» zwei Kilos reduziert die Belastung der Gelenke entscheidend. Ein normales Gewicht hilft, späteren Hüft- und Kniegelenkschäden vorzubeugen.»

Wer krank sei, einen Unfall gehabt habe oder nach 40 (wieder) mit Sport beginnen möchte, sollte sich ärztlich beraten

lassen. «Für Wiedereinsteiger wichtig ist es, nicht an jugendliche Höchstleistungen anknüpfen zu wollen», warnt Bebie. Beide Profis betonen, wie entscheidend die Rehabilitationsphase mit Physiotherapie nach einem Unfall ist. An sie anschließen sollte ein gezielter und auf die gewünschte Sportart ausgerichteter Aufbau der Fitness (Muskeltraining, Beweglichkeitstraining).

Sport heisst auch Gemeinschaft

Leute, denen soziale Kontakte wichtig sind, würden eher zu Teamsportarten oder Angeboten neigen, die in einer Gruppe unterrichtet werden. «Doch auch beim Velofahren, Klettern usw., die alleine ausgeübt werden können, besteht die Möglichkeit, den Sport mit Gleichgesinnten zu betreiben», weist Spring hin. «Wer allerdings in einer Ausdauersportart in seinem Puls trainieren will», so Bebie, «tut dies in der Regel alleine.»

Doch was tun, wenn trotz richtigem Aufbau und einem ideal passenden Sport die Motivation nachlässt? Die beiden Fitness-Profis haben hilfreiche Tipps parat (siehe Tipps-Kasten rechts).

«Die Ernährung ist das A und O»

Sowohl Spring wie Bebie weisen mit Nachdruck darauf hin, wie wichtig die Ernährung beim Sport ist. Spring: «Die Ernährung ist das A und O. Nur wenn der Körper richtig versorgt wird, ist er leistungsfähig.» Manche Leute versuchten mit Sport wettzumachen, was sie bei der Ernährung versäumten: «Das funktioniert nicht.» Hilfreich sei, sich mit frischen Lebensmitteln in hoher Qualität

Um gesund zu bleiben braucht es mehr Bewegung, und diese muss in den Alltag integriert werden.

Fritz Bebie

zu ernähren, ungesunde Zusatzstoffe zu vermeiden, auf gesunde Fette und Öle achten sowie auf verarbeitete Lebensmittel möglichst verzichten.

Bebie: «Bewegung und Ernährung ist wie ein linker und rechter Schuh, beides be-

dingt sich gegenseitig. Wichtig ist, dass die Energiebilanz stimmt. Auch sollte man auf die Magenverweildauer achten: Während gekochter Fisch, weiche Eier, Reis, Weissbrot und Kartoffelstock ein bis zwei Stunden zum Verstoffwechseln brauchen, verweilen Brathuhn, Salat und Peperoni vier bis sieben Stunden im Magen.»

Erholung als Schlüsselement

«Das Training ist nur so viel wert wie die nachfolgende Erholung.» Diesen Satz hätte er schon vor Langem geprägt, sagt Bebie. «Bei der Bewegung im Alltag ist die Erholung der Schlaf. Nach einem sportlichen Training braucht es nicht nur das Cool Down, sondern auch, dass man sich bis zum nächsten Termin ausreichend Zeit lässt. Eine gute Trainingsplanung bezieht auch die regenerativen Massnahmen ein. Dazu gehören sowohl die aktive Erholung mit sportartspezifischen Lockerungsübungen und Stretching wie auch die passive Erholung, zu der Entspannungsmassagen, Sauna oder Bäder zählen.»

Auch Spring betont, dass Training und Erholung eine Einheit bildeten: «Der Körper plant nach einer Belastung eine Reserve ein, damit er das nächste Mal auf diese Belastung vorbereitet ist. Diese Superkompensation ist das, was den Trainingserfolg ausmacht. Da Training auch physischen und meist auch psychischen Stress bedeutet, muss es mit den anderen Belastungen im Alltag abgestimmt werden.»

Was Jasmin Spring Ihnen ans Herz legt

«Ich würde gerne auf den Unterschied zwischen Fitnessstraining und Sport eingehen. Sport ist etwas, das betrieben wird, um sich auf seiner Stufe zu messen und gewisse Ergebnisse zu erzielen. Selbst wenn es sich dabei vielleicht nur um ein Freundschaftsspiel handelt, ist es das Ziel, einen Gewinner und einen Verlierer zu bestimmen. Ab einem bestimmten Level oder Leistungsgrad nehmen Sportler und Sportlerinnen gewisse Risiken und langfristige Verschleisserscheinungen in Kauf. Beim Fitnessstraining geht es immer um dosierte und gesundheitsorientierte Leistungserhaltung oder Leistungsverbesserung.

Höchste Priorität hat dabei die Gesundheit und der Anspruch, sich nicht zu verletzen. Das Fitnessstraining sollte immer als Basis für jede Sportart, als Ausgleich zum Alltag oder zu einseitigen sportlichen Belastungen gesehen werden.

Bei Spitzensportlern ist das Training neben der eigentlichen Sportart die Grundvoraussetzung für sportliche Höchstleistungen und nimmt einen grossen Teil des Alltags eines Sportlers ein. Nur Breitensportler stellen sich nach einer einjährigen Pause ohne Vorbereitung auf die Skis und sind dann verwundert, wenn sie sich dabei im dümmsten Fall eine Verletzung zuziehen.»

Fritz Bebies Kernbotschaft

«Es braucht nicht Sport, um glücklich zu werden. Um gesund zu bleiben braucht

es aber mehr Bewegung, und diese muss in den Alltag integriert werden. Beispielsweise erlaubt es das Gespräch beim Telefonieren mit schnurlosen Geräten sehr oft, während des Sprechens herumzugehen. Und bestimmt lässt sich ein Teil des Arbeits- oder Einkaufsweges gehend statt fahrend zurücklegen.

Die Bewegung ist eines von sieben Elementen, die fürs Wohlbefinden zentral sind. Ich habe sie in meinem Pizza-Modell (siehe Seite 36), das alle einfach umsetzen können. Sie sind die Pflicht, Sport ist die Kür. Zudem hilft nur etwas, was man regelmässig ausübt.»

Fortsetzung auf Seite 32

Tipps

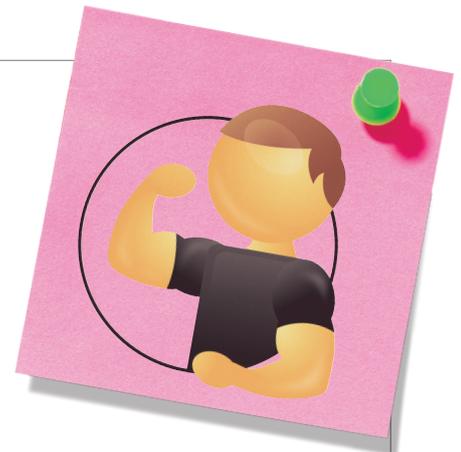
Wichtige Motivationsstritten

Jasmin Spring:

- Das Ziel und seine Umsetzung genau definieren. (Was, warum, wie, bis wann?)
- Das Ziel mit einem Bild oder einem Zitat visualisieren und dieses so platzieren, dass man die Botschaft häufig wahrnimmt.
- Einen Trainingspartner suchen, z. B. via die App Spontanacts.
- Einen Coach zu Hilfe nehmen.
- Sich mit Gleichgesinnten auf einer Social-Media-Plattform austauschen.

Fritz Bebie:

- Eine Pause machen und sich dann ein Ziel setzen, das erreichbar ist.
- Die Sportart wechseln.
- Einen neuen Ausrüstungsgegenstand kaufen.
- Das Training mit einer Ausgleichsportart abwechslungsreicher gestalten.





Fortsetzung von Seite 31

Vista Plus >

Auf www.vistaonline.ch unter der Rubrik «Vista Plus» finden Sie eine **ausführlichere Tabelle mit beliebten Sportarten**.

Beliebte Sportarten

Sportart	Ausdauertraining	Koordination	Kalorienverbrauch ¹	Unfallrisiko ²	Bemerkungen
Aerobic	++	+++	+++		Gruppen
Aqua-Fitness	++	+	+		Gruppen, gelenkschonend
Badminton	++	++	++	348	
Basketball	++	++	++	848	Teamsportart
Bergwandern	++	+	+	129	
Eishockey	+++	++	++	1426	Teamsportart
Eislaufen	+++	+++	+++		
Fitnessstraining	++	++	++		Gruppen
Fussball	++	++	++	1798	Teamsportart
Gymnastik, Turnen	+	+++	+++		Gruppen, fördert Beweglichkeit
Handball	+++	++	++	656	Teamsportart
Inlineskating	+++	++	++	726	
Jogging, Laufen	+++	++	++	89	
Kampfsportarten	+	+++	+++	323	Gruppen, stärkt Selbstvertrauen
Klettern, Bergsteigen	++	+++	+++		Gruppen
Leichtathletik	+ bis +++	+++	+++	242	
Nordic Walking	+++	++	++		Gruppen, gelenkschonend
Pilates	(+)	+++	+++		Gruppen, fördert Beweglichkeit
Qigong	0	+++	+++		Gruppen, entspannend, gelenkschonend
Radfahren, Mountainbiken	+++	++	++	173	
Reiten, Pferdesport	+	++	++	354	
Rudern	+++	++	++		
Schwimmen	+++	++	++	161	Gelenkschonend: (Rücken-)Crawl
Segeln, Bootfahren	0	++	++	255	Soziale Kontakte
Skifahren	+	++	++	461	
Skilanglauf	+++	+++	+++	257	Gelenkschonend v.a. klassisch
Snowboardfahren	++	++	++	677	
Squash	++	+++	+++	648	
Tanzen	++(+)	+++	+++		Soziale Kontakte
Taiji	0	+++	+++		Entspannend, gelenkschonend
Tennis	++	+++	+++	325	
Tischtennis	++	+++	+++		
Uni-, Land-, Rollhockey	+++	++	++	784	Teamsportart
Volleyball	++	++	++	520	Teamsportart
Wandern	++	+	+		Gruppen, gelenkschonend,
Yoga	0	+++	+++		Gruppen, entspannend, gelenkschonend, fördert Beweglichkeit

¹ Mittlere Intensität Freizeitsport.

² Unfälle pro Mio. ausgeübte Stunden, 2002–2006.

Quellen: Bundesamt für Unfallverhütung,

Kalorienverbrauch: www.fitrechner.de, www.sportjobs.ch, Interviewpartner