



Bewegung und Sport: Anfangen ja, aber wie?

Empfehlungen zum Beginn eines körperlichen Trainings

Herbert Löllgen* und Deborah Löllgen**

Copyright: DGSP
dgsp@dgsp.de
www.dgsp.de

Herausgeber:
* Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)
z.Hd. Frau Landmann
Hugstetterstr. 55
79106 Freiburg

** Deborah Löllgen, Dipl. Sportwiss, Mainz

Bewegung und Sport: Anfangen ja, aber wie?

Positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität!

Positive Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Bewegung und Sport auf Gesundheit, Lebensqualität und Lebenserwartung sind seit Jahren bekannt. Eine positive Wirkung wird in der Regel dann eintreten, wenn die Belastung ausreichend **intensiv**, genügend **lange** und **regelmäßig** erfolgt.

Körperliche Aktivität und Sport können bis ins hohe Alter ausgeübt werden:

Alter schützt vor Training(swirkung) nicht:

Auch wer spät mit Sport beginnt, wird davon profitieren.

Bei gesundheitsorientierten Angeboten für körperliche Aktivität, Bewegung und Sport sind zu beachten:

- Sportärztliche Vorsorgeuntersuchung und Trainingsberatung
- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Schulung und Anleitung durch kompetente Übungsleiter und Trainer
- Sport mit Maß: sinnvoller, dosierter Trainingsaufbau
- Sport mit Spaß: Sport in der Gruppe oder im Verein, Abwechslung durch verschiedene Sportarten.

Vor dem Sport:

Vor Beginn und zur Planung einer regelmäßigen körperlichen Aktivität und von Sport müssen folgende Fragen beantwortet und berücksichtigt werden:

- Wie leistungsfähig (fit) sind Sie?
- Wie alt sind Sie?
- Was erwarten Sie vom Sport?
- Wie viel Geld wollen Sie für den Sport und die Ausrüstung ausgeben?
- Fühlen Sie sich gesund?
- Haben Sie „Risikofaktoren“?
- Ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung durchgeführt worden?

Sportärztliche Untersuchung

Vor einer regelmäßigen körperlichen Aktivität und sportlichen Betätigung wird eine sportärztliche Untersuchung empfohlen, vor allem bei Personen

- über 35 Jahren,
- die länger keinen Sport betrieben haben
- die einen oder mehrere Risikofaktoren haben (Tab. 1).

Tabelle 1:

Risikofaktoren

- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Fettstoffwechselstörung
- Blutzuckererkrankung (Diabetes mellitus)
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Herzkrankheiten in der Familie
- Gerinnungsstörungen des Blutes
- Rauchen und „Pille“ (Hormontherapie)

Spaß am Sport

Körperliche Bewegung wird dann zu Erfolg führen, wenn man eine Sportart betreibt, die Spaß macht und Abwechslung bietet. Der Erfolg wird gesteigert durch Ausüben in der Gruppe und mit Gleichgesinnten. Hierzu bieten viele Vereine Angebote für Einsteiger an. Einige Vereine, die gesundheitsorientierte Angebote im Programm haben, sind hierfür besonders qualifiziert durch das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

(des Deutschen Sportbundes, erstellt gemeinsam mit der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention).

Wählen Sie eine Lieblingssportart. Wichtig ist, dass Sie ausreichend Zeit für diese Sportart haben, und dass der Sport Spaß macht. Erst mit längerem Training bleibt der Spaß auch bei höherer Intensität und längerer Dauer erhalten, deshalb beginnen Sie langsam und steigern Sie erst allmählich. Erfahrene Übungsleiter in den Vereinen oder in qualifizierten (und zertifizierten) Fitness-Studios sind wichtige Helfer.

Wechseln Sie zwischen unterschiedlichen Sportarten ab. Dies steigert Motivation und Freude, sie vermeiden so eine einseitige Belastung von Muskeln und Gelenken.

Bei mangelndem Spaß am Sport entstehen Ausreden, nicht Sport treiben zu müssen. Häufige Ausreden sind „Zu wenig Zeit“ und „Zu viel Anstrengung“. **Aber:** regelmäßiger Sport führt dazu, den Tagesablauf besser planen zu können, was allen Tagesaktivitäten zu Gute

kommt. Man arbeitet vor und nach dem Training konzentrierter. Später wird körperliche Aktivität ein notwendiger Bestandteil Ihres Tagesablaufs sein.

Sport und Lebensqualität

Sport und körperliche Aktivität dienen vor allem dazu, dass Sie sich **besser fühlen** und **im Alltag leistungsfähiger** sind. Die Lebensqualität wird verbessert. Dies ist, vor allem für ältere Menschen, wichtiger als eine Lebensverlängerung.

Körperliche Aktivität und Sport dienen nicht nur der Steigerung der körperlichen Fitness. Auch das **seelische Befinden** wird durch körperliche Aktivität stabiler. Bei Depressionen wirkt Sport beruhigend, ausgleichend und depressionslösend (antidepressiv).

Körperliche Aktivität im täglichen Leben

Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport gehören zu Ihrem täglichen Leben. Planen Sie dies in den Tagesablauf ein. Planen Sie die körperliche Aktivität für den kommenden Tag, bleiben Sie aber flexibel. Wenn es am Morgen nicht klappt, trainieren Sie am Abend. Ein einmaliges Aussetzen tut dem Ziel keinen Abbruch, das nächste Training ist aber einzuhalten.

Vermeiden Sie Selbstvorwürfe, wenn ein Tagesziel (Training) nicht erreicht wurde. Körperliche Aktivität sollte Spaß machen und nicht mit Schuldgefühlen verbunden sein. Mitunter ist die Verabredung mit Trainingspartnern hilfreich, weil so geplante Aktivitäten eher eingehalten werden.

Erzählen Sie Angehörigen und Bekannten von Ihrer sportlichen Aktivität. Dies erschwert es, sich ohne Sport „aus der Affäre“ zu ziehen. Zwingen Sie sich anzufangen und belohnen Sie sich für Ihre durchgehaltene Aktivität.

Übertragen Sie Ihre Erfahrungen aus dem Sport auf Ihr tägliches Leben:

- Nur noch **Treppen steigen**, auf den Aufzug verzichten
- Bei Fahrten mit Bus und Bahn: eine Station früher aussteigen und **zu Fuß** zum Ziel gelangen
- **Zu Fuß** zum Bäcker oder zum Postamt gehen, d.h. kurze Strecken zu Fuß bewältigen

Körperliche Aktivität, Übung, Training und Sport

Motto: Egal was Sie tun, Hauptsache, Sie fangen an!

Aber: Beachten Sie die Hinweise „Vor dem Training“ und „Wie beginne ich das Training“.

Wie beginne ich das Training?

Nach der sportärztlichen Untersuchung kann es losgehen.

Die 10 Goldenen Regeln der deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention zum Sporttreiben (siehe www.dgsp.de) sind eine Begleitung und Einstiegshilfe. Grundsätzlich gilt, langsam anfangen und allmählich steigern. Eine gesundheitliche Wirkung stellt sich auch bei kleineren Übungseinheiten und geringerer Intensität ein (z.B. 5-10 Minuten leichtes Traben, schnelles Gehen, gezieltes Treppensteigen, etc.). Allgemeine Fitness-Programme können einen groben Rahmen darstellen. Trainingspläne und Übungshinweise müssen **Ihren** Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechen.

Eine wichtige Hilfe bei der Steuerung des Trainings ist die Messung der Herzfrequenz (Puls) über eine zuverlässige, qualitativ hochwertige Pulsmessuhr. Diese ist in guten Sportgeschäften erhältlich. Für das Training sollte man die Ruhepulswerte und den maximalen Puls möglichst aus einem Belastungstest kennen. Tabelle 2 gibt Hinweise auf Trainingsfrequenz und maximale Herzfrequenz. Die Streubreite aus der Tabelle liegt um 10 %, daher ist die direkte Messung im Belastungs-Test zuverlässiger.

Tabelle 2:

Alter (Jahre)	Trainingsfrequenz (S/min) (Trainingspuls) (60-70%)	Maximale Herzfrequenz* (S/min) (Maximaler Puls) (100%)
20	120 – 150	200
25	117 – 146	195
30	114 – 142	190
35	111 – 138	185
40	108 – 135	180
45	105 – 131	175
50	102 – 127	170
55	99 – 123	165
60	96 – 120	160
65	93 – 116	155
70	90 – 113	150

Anmerkung: Die Pulsmessung erfolgt entweder mit einer Pulsmessuhr oder durch Fühlen und Zählen des Pulses sofort nach Ende der Belastung. Man zählt 30 Sekunden und verdoppelt den Wert. Nach Möglichkeit sollte der Puls im Bereich des Trainingspulses liegen. Im Einzelfall sind Abweichungen möglich, bei guter Leistungsfähigkeit kann der Trainingspuls auch höher liegen. Bei Werten, die stark abweichen, sollte dies mit dem behandelnden Sportarzt besprochen werden.

Das Training wird in der Regel mit einer Pulsfrequenz von 50 – 75% des Unterschieds (Differenz) von *maximalem Puls minus Ruhepuls* durchgeführt. Der Anfänger beginnt eher mit 50%, der Trainierte bis 75%. Als weitere Regel gilt: beim Sport sollte man sich so belasten, dass man sich während der körperlichen Aktivität noch unterhalten kann: Laufen ohne zu Schnaufen.

Bei jüngeren untrainierten Personen, bei Übergewichtigen und bei Frauen kann der Puls auch höher liegen, er wird im Laufe des Trainings dann absinken.

Trainingshinweise ergeben sich auch aus einer Skala zum Anstrengungsempfinden (Fragen Sie ihren Sportarzt) .

Psychologische Tipps vor dem Sport:

Stecken Sie sich **Langzeitziele**, welche etwas unrealistisch sein dürfen, aber der Motivationssteigerung dienen. Stecken Sie sich **Kurzzeitziele**: diese sollten konsequent angestrebt werden.

Geeignete Sportarten

Im Vordergrund stehen **Ausdauersportarten** mit rhythmischem, zyklischem Bewegungsablauf und einer Beanspruchung verschiedener, möglichst großer Muskelgruppen. Ergänzend sollte ein **Krafttraining** und Übungen zur Verbesserung der **Beweglichkeit** (Flexibilität) durchgeführt werden. Zur Verbesserung der Beweglichkeit gehören Dehnungsübungen (Stretching), die in der Regel vor und nach dem Training durchgeführt werden. Damit soll das Verletzungsrisiko vermindert werden.

Rund 70% der körperlichen Aktivität sollten auf das Ausdauertraining entfallen, 20% auf den Kraftanteil und 10% für Stretching und Beweglichkeit. Verbesserte Kraft und Beweglichkeit sind wichtige Eigenschaften, um, vor allem im Alter, die Neigung zu Stürzen zu verringern. Verletzungen lassen sich so besser vermeiden.

Aus sportmedizinischer, gesundheitlicher Sicht sind einige Sportarten besser, andere weniger gut geeignet.

Gut geeignet für die Verbesserung der Gesundheit und zum Training der Ausdauer sind:

- Laufen (Joggen)
- Schnelles Gehen (Walking)
- Bergwandern
- Radfahren
- Schwimmen
- Ski-Langlauf
- Inline-Skaten (nach Schulung)
- Aqua-Joggen, bzw. Aqua-Fitness
- Ergometertraining (Radfahren auf einem Standrad oder Laufen auf dem Laufband)

Diese Sportarten sollten mindestens zwei, besser drei- bis viermal in der Woche über mindestens 15 bis 30 Minuten durchgeführt werden.

* Auch: 180 minus Lebensalter in Jahren

Weitere trainingswirksame Sportarten bei ausreichender Intensität und vor allem ausreichender Fitness sind Ballspiele wie

- Handball
- Basketball
- Volleyball
- Fußball
- Squash
- Tennis und
- Sporttanzen.

Krafttrainings- und Dehnungsübungen können, nach Anleitung, auch zu Hause durchgeführt werden. Die erlernten Übungen sollten zum täglichen Lebensablauf gehören wie das Zähne putzen. Je nach Sportart gilt: Legen Sie die Sporttasche griffbereit (Auto, Büro).

Inhalte des Trainings

Durch allmählich ansteigende Belastungen sollten Sie sich drei- bis viermal pro Woche etwa 30-40 Minuten intensiv, aber angemessen bewegen. Jede Trainingseinheit umfasst dabei 5 Minuten Aufwärmen mit Dehnungsübungen, 15-30 Minuten Training und 5 Minuten Erholung mit Dehnung. Mit zunehmender Fitness können Trainingspensum und -intensität erhöht werden. Das Verhältnis von Aufwärmen – Training – Erholung sollte beibehalten werden.

Ziele des Trainings

Ziele des sportlichen Trainings sind, wie schon oben erwähnt, eine Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, der Lebensqualität, der Gesundheit, eine Steigerung der Lebenserwartung und eine Senkung möglicher Risikofaktoren (s. Tab. 1).

Kontrolluntersuchung

Eine sportärztliche Kontrolle nach einem Jahr (oder früher) mit einem Fahrrad- oder Laufbandergometertest zeigt Ihnen Ihre Leistungssteigerung und ermöglicht eine erneute Gesundheitskontrolle.

Weitere Bedingungen für ein erfolgreiches Training - Sportkleidung und Sportausrüstung

Zum Training gehört eine gute Sportausrüstung, vor allem Sportkleidung und Sportschuhe. Die Schuhe sollten qualitativ hochwertig und bequem sein, sie dürfen etwas teurer, damit

aber auch besser sein. Die Sportkleidung sollte „wetterfest“ und funktionell sein. Eine Beratung in einem guten Fachgeschäft ist zu empfehlen.

Ernährung

Wer Sport treibt, braucht ausreichend Flüssigkeit und eine gesunde Ernährung. Die Kost sollte ballaststoffreich sein, Vollwertkost enthalten, sowie viel Obst, Salat und Gemüse. Dabei mit Olivenöl kochen, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Ebenso gilt: weniger Fleisch, mehr Fisch, und mehr Kohlehydrate, weniger Fett (sog. mediterrane Kost).

Um Gewicht zu verlieren, und damit einen wichtigen Risikofaktoren (s. Tab. 1) zu verringern, ist eine Kombination von körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung zu empfehlen. Zur Gewichtsreduktion ist körperliche Bewegung unabdingbar, zusätzlich müssen zugeführte Kalorien reduziert werden. Hinweise finden sich in den zahlreichen Broschüren, die Ihnen Ihr Sportarzt geben kann.

Verletzungen

Bei Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates im Rahmen der körperlichen Aktivität und im Sport sollten Sie frühzeitig einen erfahrenen Sportarzt mit orthopädischen oder traumatischen Kenntnissen zur Behandlung aufsuchen. Schmerzen sind Warnhinweise und dürfen nicht ignoriert werden. Ihr Sportarzt wird Sie über Vorsorgemaßnahmen beraten.

Körperliche Aktivität bedeutet...

„... 20 Jahre länger 40 Jahre alt zu sein!“, also:

- **Sich besser fühlen**
- **Besseres Aussehen**
- **Größere Leistungsfähigkeit**

Für die körperliche Aktivität gilt:

„Egal was Sie tun, Hauptsache, Sie tun überhaupt etwas“.

© DGSP