

DAIMLER



Daimler Betriebskrankenkasse

Fitness. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
durch dosiertes Training.

Liebe Leserin, lieber Leser,

durch den wissenschaftlich-technischen Fortschritt wurde der notwendige Anteil der körperlichen Arbeit stark reduziert – der Mensch verwandelte sich von einem täglich über Stunden aufrecht gehenden und körperlich aktiven in ein vorwiegend sitzendes und über weite Strecken körperlich passives Wesen, das oft nur noch die Finger bewegt.

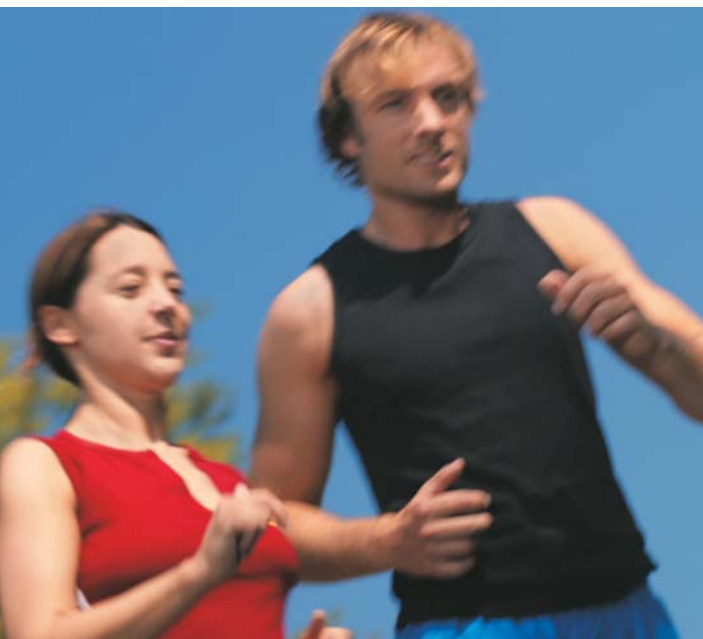
Dieses Bewegungsdefizit ist verbunden mit einem zu geringen Energieverbrauch im Vergleich zur Kalorienaufnahme. Eine üppige und unausgewogene Ernährung lässt Fettpolster gedeihen.

Neben körperlicher Inaktivität, falscher Ernährung und Übergewicht tragen auch Alkohol- und Nikotinkonsum, Hektik und Stress sowie fehlender Schlaf zu mangelnder Fitness bei.

Die Folgen bekommen allzu viele allzu früh zu spüren:

- körperliche Beschwerden wie Müdigkeit,
- Sinken der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwäche,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Arteriosklerose, Angina pectoris, Herzinfarkt, Schlaganfall).

Doch dazu muss es nicht kommen. Sie haben es selbst in der Hand, mit ein wenig Engagement etwas für Ihre persönliche Fitness zu tun, um Lebensqualität wiederzugewinnen.



Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag

..., denn damit können Sie Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude fördern:

- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.
- Gewichtsprobleme bekommen Sie in den Griff.
- Stress wird abgebaut, Sie entspannen sich.
- Bewegung bringt Spaß und Freude.
- Sie stärkt das Selbstvertrauen und die Tatkraft.
- Der altersbedingte Abbau wird verzögert, Sie bleiben länger jung.
- Sport fördert soziale Kontakte.
- Er stärkt die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und
- erzeugt ein gesundes Aussehen.

Fitness – was ist das?

Gezieltes Training fördert die Verbesserung der Kondition und sorgt so für Fitness, d.h. für

- Ausdauer,
- Kraft,
- Beweglichkeit.

Um Ausdauer zu entwickeln, Muskulatur auf- und Fettpölsterchen abzubauen und beweglicher zu werden, müssen Sie vor allem regelmäßig trainieren.

Wenn Sie Ihre Fitness steigern wollen, sollten Sie bedenken, dass der biologische Effekt verschiedener Sportarten sehr unterschiedlich ist. Prüfen Sie daher bitte, ob die Sportart Ihrer Wahl die folgenden Kriterien erfüllt:

- Große Muskelgruppen des Körpers müssen beansprucht und deren Leistungsfähigkeit mindestens zur Hälfte ausgeschöpft werden.
- Die maximale Belastung sollte wenigstens fünf Minuten andauern.

Wenn Sie diese Messlatte anlegen, werden Sie feststellen, dass z.B. einseitiges Krafttraining ungeeignet ist. Besonders zu empfehlen sind

- Walking, Nordic Walking (auch Skilanglauf),
- Jogging,
- Schwimmen,
- Radfahren,
- Wandern (auch Berg- und Skiwandern),
- Gymnastik,
- Tanzen,
- für ältere Menschen und Vorgeschiedigte auch intensives Spaziergehen.

Wie erlangen Sie Fitness?

Die drei genannten Bereiche – Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit – müssen im ausgewogenen Verhältnis trainiert werden. Wie aber muss ein vernünftiges und ausgewogenes Training aufgebaut sein?

Bereich Ausdauer:

Zunächst suchen Sie sich eine Ausdauersportart, die Ihnen Freude macht. Trainieren Sie dreimal pro Woche. Pausieren Sie zwischendurch mindestens einen Tag, an dem Sie sich aber bei Gymnastik oder einem Spaziergang bewegen.

Beim Training selbst müssen Sie darauf achten, dass Sie Ihren Körper lange genug belasten. Zunächst reichen fünf Minuten, später wird die Belastungsphase auf 15 bis 20 Minuten gesteigert. Das individuelle Training sollte allerdings Ihrem jeweiligen Leistungsstand angepasst sein, um Überanstrengungen zu vermeiden. Hierfür gibt es zwei einfache Regeln:

- Sie sollten nicht völlig außer Atem geraten, wohl aber am ganzen Körper warm werden und schwitzen.
- Der Puls darf in der Belastungsphase auf $180 - \text{Lebensalter}$ ansteigen. Nach dieser Faustregel liegt die Belastung für eine(n) 50-Jährige(n) bei einer Pulsfrequenz von 130 pro Minute im grünen Bereich.

Vor der Belastung müssen die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke durch Gymnastik aufgewärmt werden, um Verletzungen wie Zerrungen oder Muskelrisse zu vermeiden.

Nach jedem Training brauchen Muskeln und Kreislauf Gelegenheit, sich langsam wieder an den normalen Rhythmus zu gewöhnen. Das Training sollten Sie daher nicht abrupt abbrechen, sondern ganz allmählich ausklingen lassen. Auch dazu bieten sich ein leichter Dauerlauf und gymnastische Übungen an.

Bereich Beweglichkeit:

Das Training der Beweglichkeit ist eine ideale Ergänzung zum Ausdauersport. Die Muskulatur bleibt dadurch geschmeidig, die Verletzungsgefahr verringert sich enorm. Um Ihre Muskeln beweglich zu halten, reicht eine morgendliche Gymnastik von zehn Minuten aus. Achten Sie darauf, dass Sie jene Muskeln dehnen, die sich in unserem bewegungsarmen Alltag rasch verkürzen, vor allem die hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur und die Brustmuskulatur.

Bereich Kraft:

Muskelschwäche kann die Ursache für zahlreiche Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen sein. Deshalb sollten in der täglichen Gymnastik kraftbildende Übungen nicht fehlen. Es gibt eine ganze Reihe davon, mit denen einzelne Muskelpartien, insbesondere die Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur gezielt gestärkt werden können.



Tipps für die Umsetzung

Nun könnte es eigentlich losgehen. Allerdings gibt es bestimmte Risikogruppen, die sich vor einem sportlichen Training von einem Arzt untersuchen und beraten lassen sollten.

Ein ärztlicher Vorcheck ist angezeigt bei:

- sportlichen (Wieder-)Einsteigern über 40 Jahren,
- Menschen mit Herz-, Lungen- und Bronchialerkrankungen,
- nach gerade überstandenen schweren Verletzungen oder akuten Erkrankungen,
- bei jeglichen chronischen Erkrankungen.

So können Sie Ihren Trainingserfolg sichern:

- Wählen Sie eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht. Nichts ist schlimmer, als sich zu einem Training überreden zu lassen, das entweder als zu belastend empfunden wird oder auf das man sich nicht freut. Über kurz oder lang würden Sie es wieder aufgeben.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Belastung, indem Sie Ihre Pulsfrequenz feststellen (Faustregel: 180 minus Lebensalter/min).
- Die Freude an der Bewegung oder auch am sportlichen Wettkampf sollte im Vordergrund stehen. Lassen Sie Ihr Training nicht in Stress ausarten. Trainieren Sie gemeinsam mit Freunden und Bekannten.
- Trainieren Sie nach einem persönlichen Plan mit festgelegten Trainingszeiten.

Bauen Sie Ihr Training nach folgendem Schema auf:

- Aufwärmphase mit Gymnastik,
- Belastungsphase mit optimalem Belastungspuls,
- Ausklangphase mit ruhigem Auslaufen bei verringerten Pulswerten, Dehnen und Strecken der Muskulatur (Gymnastik).

Gleichen Sie die durch das Schwitzen entstandenen Wasserdefizite mit mineralstoffreichen Getränken wieder aus.

Vermeiden Sie Überlastungen und halten Sie bewusst Trainingsabstände ein. Legen Sie Ruhetage ein und finden Sie eine für Sie persönlich ausgewogene Trainingsdosierung.

Wodurch können Sie Ihren Fitnessgewinn vergrößern?

- Stellen Sie Ihre Ernährung um. Versuchen Sie, kalorienbewusster zu kochen, essen Sie weniger fettthaltige Lebensmittel und bevorzugen Sie Vollwertkost.
- Nutzen Sie die Ruhe der Nacht und gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Schlaf.
- Entspannen Sie sich regelmäßig und bewusst. Entwickeln Sie Ihre eigenen Entspannungsmethoden, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Schalten Sie vom Stress und von der Hektik des Alltags ab. Ob autogenes Training, ein angenehmes Vollbad oder der Gang in die Sauna – die Wahl liegt bei Ihnen.
- Vermeiden Sie den Griff zur Zigarette.
- Alkohol sollten Sie nur in Maßen genießen.

- Mit Freunden und Bekannten lässt sich das Ziel leichter erreichen. Suchen Sie geselliges Beisammensein.

Versuchen Sie sich auch im Alltag so viel wie möglich zu bewegen.

- Freuen Sie sich über jede Möglichkeit, Ihren Bürostuhl verlassen zu können. Denn jeder Schritt ist Bewegung.
- Lassen Sie den Fahrstuhl einfach stehen und benutzen Sie die Treppe.
- Verzichten Sie ab und an auf Ihr Auto. Denn viele Wege, ob zur Arbeit oder zum Einkaufen, lassen sich oft ebenso gut zu Fuß, mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln bewältigen.
- Auch Haus- und Gartenarbeit bieten reichlich Bewegungschancen. Nutzen Sie diese bewusst und achten Sie darauf, dass Sie sie kontrolliert und vor allem rückengerecht ausführen.



Fitness mit System

Damit Ihr persönliches Fitnessprogramm nicht im Sande verläuft, kann Selbstkontrolle nicht schaden.

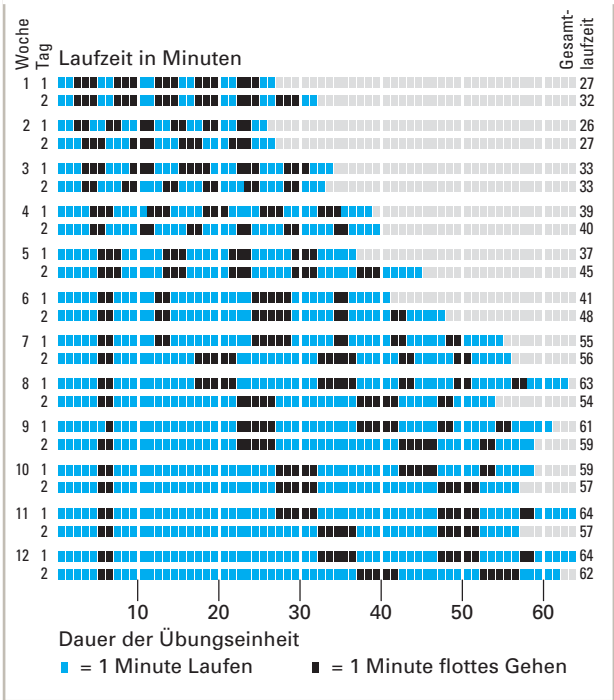
- Tragen Sie die pro Woche durchgeführten Trainingseinheiten in eine Übersicht ein.
- Messen Sie zu Beginn der 1., 6. und 12. Woche Ihren Ruhepuls.
- Vergleichen Sie parallel hierzu Ihren Puls unter jeweils ähnlichen Belastungsstufen (mit zunehmender Kondition werden die Werte geringer).

Unser Lauftipp: Intervalltraining

Grau ist alle Theorie – deshalb wollen wir all jenen, die mit dem regelmäßigen Training beginnen und dabei Ihre Fitness steigern wollen, ein für jeden Einsteiger praktikables Programm für ein Lauftraining anbieten.

Nach dem auf der folgenden Seite aufgezeichneten Schema steigern Sie im Verlauf von zwölf Wochen ganz allmählich Laufzeit und Belastung. Laufen und flottes Gehen wechseln einander ab – anfangs noch recht oft bei einer relativ kurzen Laufzeit von einer knappen halben Stunde. Nach ca. zwölf Wochen wird es Ihnen mühelos gelingen, das höhere Tempo über eine längere Zeit durchzuhalten und die Laufphasen nicht mehr allzu häufig durch moderateres Gehen zu unterbrechen. Ein Anzeichen dafür, dass Sie tatsächlich mehr Ausdauer entwickelt und an Fitness gewonnen haben.

Trainingsaufbau für ein Lauftraining



Selbstverständlich sollte Ihr persönliches Laufprogramm nicht nach zwölf Wochen enden. Orientieren Sie sich einfach an der 11. und 12. Woche und führen Sie Ihr Training entsprechend fort.

Ihre BKK

Daimler Betriebskrankenkasse
www.daimler-betriebskrankenkasse.com
5/09

701038-119