

Achtung, fertig... halt!

Der Nutzen von regelmässiger Bewegung ist erkannt. **Nun wollen Sie loslegen. Doch zuvor sollten Sie kurz innehalten und ein paar Vorbereitungen treffen – damit der Einstieg nicht umgehend zum Ausstieg führt.**

Schön, dass Sie immer noch weiterlesen. Dies lässt zwei Schlüsse zu: Sie sind jetzt schon regelmässig körperlich aktiv – oder Sie haben die feste Absicht, es künftig zu sein. Ob so oder anders: Damit Sie optimal von Ihrem Bewegungsprogramm profitieren können, ist eine seriöse Vorbereitung wichtig. Die folgenden sieben Schritte ebnen den Weg zu persönlichen Erfolgserlebnissen.

1. Gesundheitsprüfung: Bevor Sie ein Bewegungsprogramm starten, sollten Sie sich einige Gedanken über Ihren momentanen Gesundheitszustand machen. Wenn einer der folgenden Punkte zutrifft, empfiehlt sich eine Untersuchung bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin:

- Sie sind über 40 Jahre alt.
- Sie haben seit mehr als zwei Jahren keine Ausdauerleistungen mehr erbracht.
- Sie sind stark übergewichtig.
- Sie leiden unter Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Sie haben Probleme mit Ihren Gelenken oder Ihrem Haltungssystem.
- Sie sind schwanger.

Ihr Arzt wird womöglich von gewissen Aktivitäten abraten oder Ratschläge zur Intensität geben. Nehmen Sie diese ernst, schliesslich geht es um Ihre Gesundheit.

2. Leistungsdiagnostik: Gut denkbar, dass Sie beim Einstieg wissen möchten, wo Sie stehen und welches Potenzial Sie haben. Dafür gibt es eine Reihe von Leistungs- und Funktionstests wie den Conconi-Test, den Laktatstufentest, das Belastungs-EKG oder die Körperfettmessung. Durchgeführt werden solche Tests in sportmedizinischen Zentren, manchen Spitälern und spezialisierten Fitnesscentern. Fragen Sie in Ihrem Bekanntenkreis nach persönlichen Erfahrungen und sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber. Bevor Sie sich darauf einlassen, sollten Sie sich genau informieren, welche Tests für welche Bewegungsarten und welchen Trainingsstand empfehlens-

wert sind. Oft werden ganze Pakete inklusive Beratungsgespräch angeboten, zum Beispiel ein Ausdauerstest, eine allgemeine sportmedizinische Abklärung oder ein Krafttest. Leistungschecks lohnen sich vor allem dann, wenn Sie Ihre Trainingsfortschritte selber planen, protokollieren und von Zeit zu Zeit analysieren möchten, etwa mit Hilfe eines Herzfrequenzmessers. Als Neueinsteiger sollten Sie zurückhaltend sein und Ihren Kopf nicht schon mit Laktatkurven, maximalen Herzfrequenzen und anaeroben Schwellen belasten. Konzentrieren Sie sich auf die Bewegung und achten Sie auf Ihre Körpersignale. Tipp: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie Beiträge an sportmedizinische Tests oder andere vorbeugende Massnahmen leistet.

⊕ Eine Zusammenstellung der wichtigsten Leistungs- und Funktionstests finden Sie unter www.beobachter.ch/kompakt.

3. Instruktion: Gehen Sie davon aus, dass man beim Laufen nur einen Fuss vor den andern setzen und beim Velofahren einfach in die Pedale treten muss? Für den Alltagsgebrauch mag dies ausreichen, aber bei sportlichen Aktivitäten ist die Belastung für Muskeln, Gelenke und Knochen viel höher. Wer die Bewegungsabläufe und die richtige Technik beherrscht, reduziert die Gefahr von Unfällen und Verletzungen. Stehen Sie also ruhig dazu, wenn Sie Einsteiger oder Einsteigerin sind, und besuchen Sie einen Fahr- und Bremskurs für Inlineskater oder einen Nordic-Walking-Kurs. Unter kompetenter Anleitung werden Sie die Techniken rascher erlernen und können von Anfang an Fehlhaltungen vermeiden. Dadurch werden Sie schneller Fortschritte machen und dürften kaum Beschwerden haben. Erkundigen Sie sich in einem Sportfachgeschäft, beim lokalen Sportamt oder beim entsprechenden Verein nach Angeboten. Auch im Internet werden Sie rasch fündig.

4. Trainingsplan: «Ich treibe Sport, wie es mir gerade passt.» Das ist sicher sehr lustvoll, aber nicht immer effektiv. Ohne Plan besteht die Gefahr, dass Sie das Training zu oft sausen lassen, falsch oder zu viel trainieren (siehe «Überforderung», Seite 16). Überlegen Sie sich als Erstes, was Sie mit Ihrem Bewegungsprogramm erreichen möchten:

- Gewicht reduzieren und Körper straffen;
- Muskeln aufbauen;
- Stress abbauen;
- Kondition verbessern;
- Gesundheit erhalten;
- Wettkämpfe bestreiten;
- Kontakte pflegen.

Je nach Zielvorstellung und Sportart können Sie nun Ihren individuellen Trainingsplan gestalten. Tipps zur zielorientierten Trainingsplanung erhalten Sie bei einem Sportmediziner, in Ihrem Fitnesscenter, in Sportvereinen, im Internet oder bei Trainingspartnern mit langjähriger Erfahrung. Denkbar ist auch, dass Sie einen persönlichen Fitnesscoach beiziehen.

Es empfiehlt sich, neben den geplanten Bewegungseinheiten auch alle Details zu den effektiv durchgeführten in einem Trainingstagebuch zu erfassen. Dazu gehören:

- Datum und Tageszeit;
- ungefähre Streckenlänge, allenfalls mit Streckenbeschreibung;
- Dauer (eventuell eingeteilt in Aufwärmen, Training und Auslaufen/Entspannen);
- Art und Aufbau des Trainings;
- Wetter, persönliche Tagesform, Begleitung;
- falls Sie mit einem Herzfrequenzmesser unterwegs sind: durchschnittliche und maximale Herzfrequenzwerte.

Eine Taschenagenda oder vorgedruckte Tabellen zum Aufhängen leisten gute Dienste. Am bequemsten lassen sich Ihre Trainingsdaten digital verwalten, sei es in einer elektronischen Agenda, auf dem Computer oder über spezielle Websites, auf denen

man jederzeit sein personalisiertes Trainingstagebuch ergänzen kann.

🌐 Unter www.beobachter.ch/kompakt finden Sie Muster von Trainingsplänen sowie weiterführende Links.

5. Ausrüstung: Wer sich regelmässig bewegen möchte, tut gut daran, eine geeignete Ausrüstung zu verwenden; dies vermindert die Verletzungsgefahr und erhöht im Normalfall den Spassfaktor. Für jede Sportart gibt es entsprechendes Material, das spezifische Funktionen erfüllt:

- Schutz vor Auskühlung;
- Schutz vor Sonneneinstrahlung oder Überhitzung;
- Schutz vor Schlägen;
- Dämpfung des Aufpralls;
- Stützen der Gelenke;
- Sichtbarkeit in der Dunkelheit.

Ratschläge für den Kauf der Ausrüstung finden Sie ab der Heftmitte für Jogging, Nordic Walking, Wandern, Biken, Inline-Skaten und Fussball. Lassen Sie sich auf jeden Fall vor dem Entscheid von einer Fachperson beraten, denn die Auswahl ist riesengross – die Qualitätsunterschiede sind es auch.

6. Grundkondition und Variation: Haben Sie sich für Jogging als regelmässiges Ausdauertraining entschieden, sollten Sie es mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen ergänzen. Ihre Gelenke und Ihren Rücken schützen Sie nämlich am besten durch eine kräftige, stabilisierende und optimal gedehnte Muskulatur. Krafttraining, Gymnastik, Tanzen, Aquafit, Pilates und Yoga sind ideale Ausgleichssportarten. Ohnehin sollten Sie nicht immer das Gleiche machen: Gehen Sie zur Abwechslung mal schwimmen statt joggen oder wandern statt biken, um Ihren Bewegungsapparat nicht zu einseitig zu belasten.

7. Aufwärmen: Ein kalter Motor startet schlecht. So ist auch unser Bewegungsapparat nur leistungsfähig, wenn er richtig

Stretching Ja oder nein?

Als Aufwärmprogramm werden oft Dehnübungen empfohlen. Abgesehen davon, dass sie weder vor Muskelkater noch vor Trainingsverletzungen schützen, bringen sie den Körper auch zu wenig auf Touren. Trotzdem hat Stretching seine Berechtigung nicht verloren: Richtig eingesetzt, erhält und verbessert es die Beweglichkeit, steigert die Leistungsfähigkeit und fördert Entspannungsfähigkeit wie Körperwahrnehmung. Und wenn Sie wirklich einmal stürzen sollten, ist eine gute Beweglichkeit der beste Schutz vor Verletzungen. Beim Stretching ist allerdings einiges zu beachten:

- Dehnen Sie nach dem Training, am besten nach einer lockeren Auslaufphase oder nach einer heissen Dusche. Nicht einen abgekühlten Körper dehnen – dies gilt vor allem für Leute, die sich draussen bewegen.
- Dehnen Sie die Muskeln, die schon verkürzt sind oder in der jeweiligen Sportart die Tendenz haben, sich zu verkürzen. Ratschläge dazu gibts bei Sportmedizinerinnen oder Physiotherapeuten, in Sportvereinen oder Fitnesscentern.
- Dehnen Sie die Muskeln optimal und nicht maximal – schliesslich sind die wenigsten von uns Yogalehrer oder Tänzerin. Ein Wohlschmerz darf sein, aber auf keinen Fall in den Schmerz hineindehnen.
- Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam, auf keinen Fall ruckartig. Atmen Sie ruhig und konzentrieren Sie sich auf die Dehnung.
- Bleiben Sie so lange in der Dehnung, bis die Muskelspannung nachlässt. Halten Sie die Dehnposition nicht länger als 30 Sekunden; besser ist es, die Dehnung zwei- bis dreimal zu wiederholen.

Dehnübungen können Sie auch problemlos in Ihren Tagesablauf einbauen, denn sie brauchen wenig Platz und keine spezielle Ausrüstung. Ein Beispiel: Telefonieren Sie stehend und stellen Sie ein Bein auf einen Tisch, neigen Sie sich langsam nach vorn, wechseln Sie das Bein. Oder machen Sie es den Katzen nach, die sich nach einem Nickerchen dehnen und strecken und so ihren Körper geschmeidig halten. Gerade bei einseitig belastenden Arbeiten können sanfte Dehnübungen Verspannungen vorbeugen.

aufgewärmt ist. Gerade in unseren Breiten-graden ist das Aufwärmen eine ganz wichtige Phase des Trainings, liegen doch auch im Frühjahr und Sommer die Aussentemperaturen einiges unter unserer Körpertemperatur. Deshalb gilt: Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie nicht gleich von null auf hundert. Am besten beginnen Sie Ihr Training mit ein paar dynamischen Übungen, die mobilisieren, aufwärmen und lockern. Oder Sie starten gleich mit der Bewegungsaktivität, aber im unteren Drehzahlbereich. Die Aufwärmphase sollte mindestens zehn Minuten dauern – auf jeden Fall

so lange, bis Ihr ganzer Körper richtig warm geworden ist. Erst dann sollte er maximal belastet werden. Wer die Aufwärmphase überspringt, ist nicht voll leistungsfähig und riskiert Verletzungen. Statische Dehnübungen sind schlecht geeignet zum Aufwärmen, wie der Artikel zu «Stretching» (siehe oben) zeigt. ■

→ **«Der kompakte Bewegungskreis»:** In der Heftmitte finden Sie Aufwärmübungen zum Herausnehmen – damit Sie mit Ihrem Bewegungsprogramm jederzeit und überall loslegen können.



schule.bewegt – Schweizer Schüler in Bewegung

Mit der 2005 ins Leben gerufenen Aktion schule.bewegt bekennt Rivella Farbe zu mehr Bewegung für Kinder und Jugendliche. Über 30'000 Kinder waren im letzten Jahr mit von der Partie. Grund genug, das erfolgreiche Projekt auch in diesem Jahr weiter zu führen.



Maria Walliser zeigt, wie's geht: Auf dem Pausenplatz verhelfen kleine Hilfsmittel wie ein Seil zu abwechslungsreichen Bewegungsmöglichkeiten. Bild: Stefanie Zeller



Soviel Spass kann Bewegung machen! Zwei Mädchen einer Schulklasse üben sich in spielerischem Training in Magglingen während dem Abschlussevent der Aktion schule.bewegt. Bild: Jürg Müller, Keystone

Ziel erreicht

Ziel von schule.bewegt war es, die Bewegung in der Schule nicht nur auf den Sportunterricht zu beschränken, sondern den Schülern beizubringen, wie sie sich mit ein wenig Fantasie und viel Spass auch im Schulzimmer, auf dem Pausenplatz und auf dem Schulweg bewegen können. 1500 Schulklassen meldeten sich zur Teilnahme an und verpflichteten sich zu täglich mindestens 20 Minuten Bewegung. 96 % der Klassen erfüllten diese Vorgabe. Mehr Bewusstsein für Bewegung, gesündere Schüler und ein besserer Teamgeist in der Klasse waren das Resultat. Und was noch viel wichtiger ist: Die Schülerinnen und Schüler merkten, wie viel Spass ein wenig Bewegung machen kann!

Rivella bekennt Farbe...

... zu Sport und Bewegung für Kinder und Jugendliche. Seit seinen Anfängen engagiert sich das Unternehmen für den Breitensport, die Nachwuchsförderung und für eine sportlich engagierte Jugend. Für die Getränkeherstellerin war schnell klar, ein

Projekt wie schule.bewegt zu unterstützen. Eine langjährige Philosophie von Rivella wird so optimal umgesetzt, so Mike Brodbeck, Marketingleiter von Rivella: «Uns ist es ein grosses Anliegen, dass sich Kinder mehr bewegen und sich für Sport begeistern können.»

schule.bewegt 2006

Auch in diesem Jahr ist Rivella wieder dabei. Die erfreulichen Rückmeldungen zu schule.bewegt 2005, das grosse Interesse an der Aktion sowie die Wichtigkeit der Thematik haben dazu geführt, dass das Projekt weitergeführt wird. Ziel ist es, auch in diesem Jahr möglichst viele Klassen zur Teilnahme zu bewegen. Auch viele bekannte Schweizer Athletinnen und Athleten wie Maria Walliser, Stefan Kobel, Gian Simmen und Sergei Aschwanden unterstützen die Weiterführung des Projekts und werden sich für schule.bewegt einsetzen. Diverse Schulbesuche sind geplant, um den Kindern vor Ort zu zeigen, wie sie täglich aktiv sein können. Und natürlich werden wieder tolle Preise unter allen teilnehmenden Klassen verlost.

schule.bewegt

In enger Zusammenarbeit haben das Bundesamt für Sport, die Eidgenössische Sportkommission, der Schweizer Verband für Sport in der Schule und Rivella die Aktion schule.bewegt zum Internationalen Jahr des Sports 2005 ins Leben gerufen. Bundesrat und Sportminister Samuel Schmid selber hat schule.bewegt im Januar des letzten Jahres lanciert, mit dem Ziel, mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.schulebewegt.ch