

Sport im Frühling

Die langsame Steigerung machts

Die Sonne scheint, die Tulpen sprießen und – Sport im Freien ist wieder angesagt. Da man im Herbst und Winter
 5 oft zu wenig Sport gemacht hat, will man's nun richtig wissen. Mit viel Kraft geht man ans Sportgerät oder beginnt zu laufen – und überschätzt sich zuweilen. Wie man sportlich sanft und entspannt in den Frühling startet, weiß Stefan Schumann, Bewegungsexperte bei der AOK in Nürnberg.

10 **Gesund starten nach der Winterpause**

„Wichtig ist gerade nach einer Ruhephase die Dehn- und Aufwärmphase etwa beim Laufen und generell die langsame Steigerung der Draußen-Aktivitäten,“ erklärt Stefan Schumann. „Von Null auf Hundert ist nicht ratsam, denn
 15 der Körper braucht eine Anlaufphase. Wenn man den eigenen Körper zu schnell fordert, kann es schnell zu Überdehnungen und Zerrungen kommen,“ weiß Stefan Schumann. Wenn man ausrutscht oder fällt, weil das alte Körpergefühl noch nicht da ist, entstehen schnell schmerzhaft Prellungen.
 20 gen.

Stufe 1: Spaziergehen, Nordic Walking

Wer sanft anfangen will, der startet am besten mit einem Spaziergang oder Nordic Walking in den Frühling. So findet man leicht seinen Rhythmus und entwickelt ein Gefühl dafür, wie man sich bei den gestiegenen Temperaturen am besten bewegt. Gerade für ältere Leute oder nach einer langen inaktiven Phase ist das ein guter Einstieg. Gerade am Anfang sollte man alles vermeiden, was die Motivations-Latte zu hochlegt. Der Tipp von Stefan Schumann:
 25 für, wie man sich bei den gestiegenen Temperaturen am besten bewegt. Gerade für ältere Leute oder nach einer langen inaktiven Phase ist das ein guter Einstieg. Gerade am Anfang sollte man alles vermeiden, was die Motivations-Latte zu hochlegt. Der Tipp von Stefan Schumann:
 30 Beginnen Sie am besten in der Nähe Ihres Wohnortes und startet Sie ohne aufwendige Vorbereitung. So finden Sie einen entspannten Einstieg.

Stufe 2: Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren

Gut gegen Frühjahrsmüdigkeit ist ein nicht zu anstrengender Ausdauersport, der den Kreislauf über einen längeren Zeitraum aktiviert und damit die Durchblutung anregt. Sportarten, die dies begünstigen, sind Laufen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Auch hier gilt aber, so Stefan Schumann, die ersten Trainingseinheiten angemessen locker
 35 anzugehen und den Ehrgeiz auf später zu verschieben.
 40

Beim weniger schnellen Laufen kann man Landschaft und Sonne sowieso viel besser genießen.

Stufe 3: Körper und Geist in Einklang bringen

45 Der Start in den Frühling ist aber nicht nur eine körperliche
Angelegenheit, sondern auch eine mentale, weiß Stefan
Schumann. Es genügt für den Anfang zweimal wöchentlich
eine halbe Stunde zu trainieren. Maßgeblich ist hier, nicht
zu viel zu wollen und nicht das Gefühl zu haben, sich schon
50 ausgepowert zu haben. Denn das kann die Motivation
dämpfen. Gerade am Anfang ist es wichtig, dass die Lust
an der Bewegung nicht vergeht. Weniger intensiv zu trai-
nieren als man könnte, ist hier das Geheimrezept.