Erste Sport-Impulse

Trainingsideen für Einsteiger

Gesundheit in besten Händen

aok.de

Neu entdecken oder wiedereinsteigen

Sie wollen dem „inneren Schweinehund“ die Stirn bieten und regelmäßige Bewegung und Sport in Ihren Alltag integrieren? Egal mit welchem Ziel Sie starten, wir unterstützen Sie dabei! Denn es lohnt sich, langfristig aktiv(er) zu werden: Sie beugen z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenschmerzen vor, stärken Ihre Muskulatur und fühlen sich wohler.

Leider kommt häufig die Bewegung zu kurz: Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, verbringen den Feierabend auf dem Sofa und die Wochenenden zu Hause. Job und Freizeit werden immer bewegungsärmer. Diese Broschüre unterstützt Sie mit vielseitigen Übungsanregungen und einem 8-wöchigen Trainingsplan bei Ihrem Einstieg in die sportliche Aktivität. Zudem finden Sie Informationen und Tipps rund um eine ausgewogene Ernährung und Trinkempfehlungen.

Also: Los geht´s! Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Ihre AOK – Die Gesundheitskasse

Wir bemühen uns um eine geschlechtergerechte Sprache. Weil wir Ihnen den Lesefluss so angenehm wie möglich gestalten möchten, wählen wir in vielen Fällen dennoch die männliche Form. Die Inhalte beziehen sich aber immer auf alle Geschlechter. Wenn nicht, weisen wir ausdrücklich darauf hin.

Inhalt

04 Gute Gründe für mehr Bewegung

06 Richtig trainieren

10 Ausdauertraining

16 Krafttraining

24 Beweglichkeitstraining

28 Trainingsplan

34 Essen und Trinken im Sport

40 Faule Ausrede oder echter Grund?

Gute Gründe für mehr Bewegung

Bewegung tut uns gut! Sind wir aktiv, so fühlen wir uns besser, fitter und können den Alltag leichter meistern. Das sind die Pluspunkte für Ihre Gesundheit, wenn Sie regelmäßig trainieren:

- Ihre Muskulatur wird kräftiger. So fällt es Ihnen leichter, „Haltung anzunehmen", und Sie sind vor unangenehmen Rücken- und Nackenverspannungen geschützt.
- Auch das Herz wird stärker und kann mehr Blut und damit gleichzeitig mehr Sauerstoff in die Muskeln und Organe pumpen. Ihre Blutwerte verbessern sich. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.
- Mit jeder Bewegung wird ein Reiz zum Aufbau von Knochenmasse gesetzt. Ihre Knochen werden so stabiler! Aktivität beugt also Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, vor.
- „Tief ein- und ausatmen": Das fällt einem Trainierten deutlich leichter als einem „Couchpotato". Auch im Alltag, wenn Sie z. B. Treppen steigen, kommen Sie nicht so schnell aus der Puste.
- Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden abgebaut, Ihr Stressempfinden wird dadurch gesenkt. Sie sind im Alltag innerlich ruhiger und gelassener, stärker belastbar und schneller erholt.
- Das Gehirn kann man nur mit Kreuzworträtseln oder durch Memoryspielen trainieren? Weit gefehlt! Auch Bewegung verbessert Ihre Konzentrations- und Lernfähigkeit. Das Gehirn wird stärker durchblutet, die Verknüpfung der Hirnzellen angeregt und geistigem Abbau im Alter entgegengewirkt.
- Die einfache Gleichung „Bewegung = Energieverbrauch" hat einen schönen Nebeneffekt: Sie tun etwas für Ihre Figur und haben Ihr Wohlfühlgewicht besser im Griff.

Es gibt viele gute Gründe, um ab sofort aktiv zu werden und es dauerhaft zu bleiben!

Los geht´s!

Richtig trainieren

So sind Sie optimal vorbereitet

Egal ob Sie zukünftig laufen, Rad fahren oder im Fitness-Studio trainieren möchten. So bereiten Sie sich auf die sportlichen Aktivitäten vor:

Gesundheitscheck

Lassen Sie sich vom Arzt Ihres Vertrauens durchchecken, bevor Sie mit Ihrem Sportprogramm beginnen. Besonders für absolute Einsteiger und Risikogruppen (Diabetiker, Asthmatiker, Menschen mit Herzproblemen, Übergewichtige, Raucher etc.) ist eine ärztliche Untersuchung unerlässlich.

Persönliche Zielsetzung

Nur wer ein klares Ziel vor Augen hat, findet für sich den passenden Weg dorthin. Dabei ist entscheidend, dass Sie Ihre Ziele klar definieren und schriftlich festhalten. Achten Sie bei Ihrer persönlichen Zielformulierung darauf, dass Ihre Ziele konkret, positiv, umsetzbar und im Ergebnis überprüfbar sind. Zum Beispiel: „Ich möchte 8 Wochen lang 2-mal wöchentlich je 30 Minuten joggen gehen."

Ausrüstung

Wählen Sie ein Sportoutfit aus Funktionsmaterialien. Es transportiert den Schweiß von der Haut weg und ist angenehm leicht. Mit speziellen Funktionsjacken sind Sie auch bei Outdoor-Aktivitäten bestens gegen Wind und Regen geschützt. Kaufen Sie Sportschuhe in einem Fachgeschäft und lassen Sie sich professionell beraten. Am besten probieren Sie Schuhe nachmittags oder gegen Abend an, da die Füße durch die Tagesbelastung etwas angeschwollen sind.

Abwechslung

Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren – wer Sportarten sinnvoll kombiniert, erteilt nicht nur der Langeweile eine Absage, sondern trainiert auch effektiver und ist motivierter. Einseitiges Training birgt die Gefahr, einzelne Muskeln, Bänder oder Gelenke zu überanstrengen und dafür andere Körperpartien zu vernachlässigen. Eine Kombination mehrerer Sportarten stärkt den gesamten Bewegungsapparat und senkt das Verletzungsrisiko.

Trainingsgrundlagen

Die Ausrüstung ist gekauft und die Ziele sind gesetzt. Jetzt kann es losgehen! Um effektiv und mit Freude zu trainieren, beachten Sie diese Tipps:

Regelmäßig trainieren

Regelmäßiges Training ist der wichtigste Erfolgsfaktor! Bleiben Sie vor allem in den ersten Wochen am Ball. So bemerken Sie schnell Fortschritte und Ihr Training wird fest in Ihren Alltag integriert.

Regeneration

Zu einem regelmäßigen Training gehört auch Regeneration. Gönnen Sie Ihrem Körper eine ausreichende Pause nach dem Training, denn nur während der Erholungsphase finden Um- und Aufbauvorgänge im Körper statt. Diese sind wichtig für Ihren Trainingserfolg. Planen Sie daher nach jedem Training ein bis 3 trainingsfreie Tage ein.

Trainingsumfang

Die Trainingsdauer und die Anzahl der Übungen, Sätze (1 Satz = Summe der hintereinander ausgeführten Wiederholungen) und Wiederholungen richten sich stark nach Ihrem aktuellen Trainingszustand, Ihren Trainingszielen und Ihrem individuellen Belastungsempfinden. 2 bis 3 Einheiten pro Woche sind für Einsteiger optimal.

Auf den Seiten 30–33 finden Sie einen beispielhaften Trainingsplan über 8 Wochen.

Warm-up

Bevor Sie mit dem eigentlichen Training starten, sollten Sie Ihren Körper auf Betriebstemperatur bringen, damit der Kreislauf in Schwung kommt und die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf die Trainingseinheit vorbereitet werden. Geeignet sind beispielsweise lockeres Einlaufen oder Walking (auf der Stelle) und Mobilisationsübungen.

Cool-down

Sanfte Dehn- und Entspannungsübungen bringen den Körper wieder auf Normaltemperatur, reduzieren die Belastung der einzelnen Körpersysteme und unterstützen die Regeneration. Brechen Sie Ihr Training also nicht abrupt ab, sondern verringern Sie die Belastung nach und nach. Fahren Sie beispielsweise nach einer intensiven Radtour den letzten Kilometer im langsamen Tempo und genießen Sie die schöne Natur um Sie herum.

Die Belastungsintensität

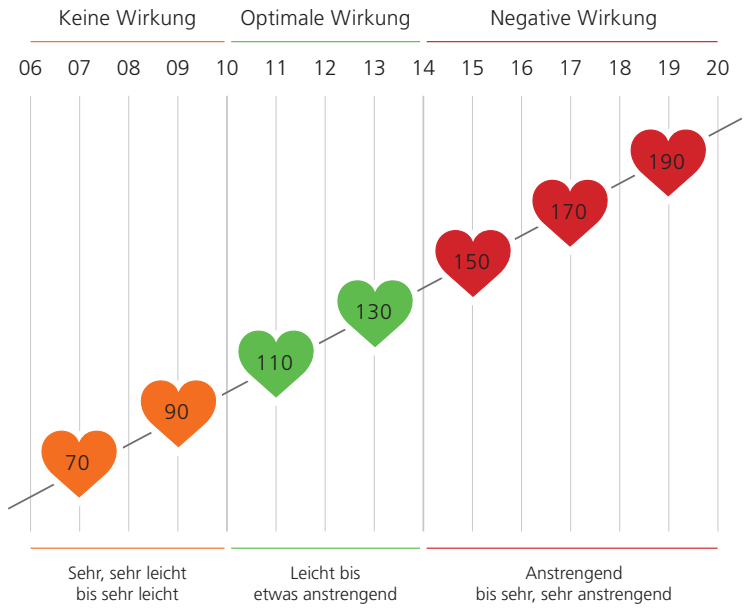
Die Wahl der richtigen Belastungsintensität ist entscheidend, um Unter- und Überforderung zu vermeiden. Zu leichtes Training hat keine Wirkung und zu hohe Belastungen können sich negativ auf Ihren Körper auswirken. Mit Hilfe der Borg-Skala oder Ihrer Atmung können Sie die passende Intensität für Ihr Training ermitteln.

Belastungssteuerung über die Borg-Skala

Anhand der Borg-Skala können Sie Ihr individuelles Belastungsempfinden einschätzen. Hören Sie auf Ihren Körper und bewerten Sie die Anstrengung auf der Skala von 6 bis 20. Optimal trainieren Sie im grünen Bereich zwischen 10 = „recht leicht“ und 14 = „etwas anstrengend“.

Belastungssteuerung über die Atmung

Die Atmung hängt sehr stark mit der Belastungsintensität zusammen. Ihre Muskelzellen benötigen bei höherer Intensität mehr Sauerstoff und Sie atmen dementsprechend tiefer bzw. schneller. Beim Training sollte es problemlos möglich sein, eine Unterhaltung zu führen (Sprechtest). Beachten Sie diesen Grundsatz, so haben Sie die richtige Intensität gewählt.



Modifizierte Skala nach Borg mit Herzfrequenzbereichen. Herzfrequenz (Näherungswert) = Wert x 10.
(Borg, G.: Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität. Deutsches Ärzteblatt, 101.15, 2004)

Ausdauertraining

Eine gute Ausdauer hilft, lange körperlich aktiv zu sein und sich nach Anstrengungen schnell wieder fit zu fühlen. Man bleibt leistungsfähig und belastbar – und das nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Eine gute Ausdauer hilft Ihnen nicht nur im Training, sondern erleichtert Ihnen auch den Alltag. Treppensteigen, Wasserschleppen und der Lauf zum Bus gehen Ihnen demnächst ganz leicht von der Hand.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Ausdauer zu trainieren. Welche Ausdauersportart für Sie die richtige ist, hängt von Ihren persönlichen Zielen, Interessen und körperlichen Voraussetzungen ab. Es ist für jeden etwas dabei. Lassen Sie sich von den nächsten Seiten inspirieren und finden Sie Ihre persönliche Ausdauersportart.

»Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.«

Laotse

Laufen

Laufen ist unkompliziert und an jedem Ort und zu jeder Zeit möglich. Kein Wunder, dass Laufen die beliebteste Ausdauersportart ist!

Zum Laufen benötigen Sie kein spezielles Trainingsgerät, sollten aber Ihr Schuhwerk gut auswählen. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten. Dort kann Ihr Laufstil auf einem Laufband überprüft und der optimale Schuh empfohlen werden. Stabilität und Dämpfung des Schuhs sind vom Körpergewicht, dem Laufuntergrund und der Geschwindigkeit abhängig. Tauschen Sie zudem regelmäßig Ihre Laufschuhe aus, denn selbst die besten Schuhe verlieren nach etwa 1.000 km ihre Eigenschaften. Ihre Laufstrecke ist von Ihrer Wohnsituation und von Ihren persönlichen Vorlieben abhängig. Für Einsteiger ist ein ebenmäßiger Untergrund zu empfehlen.

Mit etwas Training und Erfahrung können Sie sich auch auf unebene Wege wie Waldwege wagen. Hierbei entdecken Sie intensiv die Natur, doch der schroffe und wechselnde Untergrund fordert den Körper und insbesondere Ihre Fußgelenksstabilität extrem.

Sie haben Gefallen am Laufsport gefunden? Stadt- und Firmenläufe liegen im Trend. Es werden Läufe schon ab 5 km angeboten. Doch auch die 10-km-Strecke oder sogar ein Halbmarathon ist mit regelmäßigem Training ein erreichbares Ziel. Unabhängig von Ihrer Zielsetzung gilt: Gehen Sie es langsam an!

Nordic Walking

Nordic Walking ist in jedem Alter erlernbar, ganzjährig und überall durchführbar und zudem gelenkschonend. Die Pulsfrequenz ist im Vergleich zum normalen Walking um 10 bis 15 % und der Kalorienverbrauch um rund 40 % gesteigert – Grund: Es werden durch den Stockeinsatz mehr Muskeln angesprochen.

Die richtige Nordic-Walking-Technik

Eine korrekte Nordic-Walking-Technik ist entscheidend für ein effektives Training. Es empfiehlt sich, einen Einsteigerkurs zu belegen. Wenn Sie einmal die richtige Technik beherrschen, können Sie mit den Stöcken auf sportliche Weise die Vielfalt der Natur entdecken und genießen. Und so geht's:

1. **Aufrechte Körperposition** (leicht nach vorn geneigt)
2. **Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse.**
3. **Hände während der Schubphase öffnen** (Hand bis hinter den Körper schieben)
4. **Hände während der Schwungphase schließen**
5. **Langer Arm** (raumgreifende Armbewegung mit angepasster Schrittlänge)
6. **Aktive Fußarbeit** (Abrollen von der Ferse über den Außenrand des Fußes bis zum Großzehenballen)
7. **Flacher Stock** (Stockeinsatz mittig zwischen den Füßen)

Wandern

Gleichmäßige, langsame Schritte, rhythmisches Atmen und Naturerleben – Wandern ist Bewegung und Entspannung zugleich. Mit der richtigen Ausstattung können Sie die Wandertouren optimal genießen:

Schuhe

Ob Wanderstiefel, Halbschuh oder Trekkingschuh – die Entscheidung hängt von Ihrer Fitness, Ihren Erfahrungen und den geplanten Aktivitäten ab. Gute Wanderschuhe haben eine griffige Sohle, sind wasserfest und atmungsaktiv. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten.

Wanderstöcke

Stöcke sind beim Wandern kein Muss, können aber je nach Gelände eine hilfreiche Stütze sein. Wählen Sie verstellbare Stöcke, die Sie ggf. auch am Rucksack befestigen können.

Rucksack

Die Größe des Rucksacks hängt vor allem von der Dauer Ihrer Wanderungen ab. Empfehlenswert sind folgende Inhalte: Trinkflasche, Erste-Hilfe-Set, Handy für Notfälle, topografische Karte (ggf. digital).

***Tipp:** Gehen Sie mit Geocaching auf Schatzsuche. Deutschlandweit liegen verborgene Schätze, die Sie mit Hilfe von GPS entdecken können. Hierzu finden Sie zahlreiche Apps und Websites. So macht Wandern sogar Kindern Spaß!*

Schwimmen

Tauchen Sie ein und entdecken Sie die Wirkung des Wassers! Schwimmen ist eine der effektivsten und gleichzeitig gelenkschonendsten Trainingsformen. Es ist ein Ganzkörpertraining, mit dem Sie sowohl Ihr Herz-Kreislauf-System als auch die gesamte Körpermuskulatur trainieren. Die speziellen Eigenschaften des Wassers sorgen für Trainingsbedingungen, die sich von denen an Land stark unterscheiden:

- Der Wasserdruck bzw. hydrostatische Druck ist deutlich höher als der Luftdruck. Während des Aufenthalts im Wasser wird so auch ein erhöhter Druck auf die menschliche Lunge ausgeübt. Dadurch ist die Einatmung erschwert und die Ausatmung erleichtert, was die Atemmuskulatur kräftigt und die allgemeine Belastbarkeit steigert.
- Durch den Wasserdruck wird das Lymphsystem aktiviert und die Durchblutung gesteigert. Dies trainiert langfristig das gesamte Herz-Kreislauf-System.
- Der Wasserwiderstand ist um das 800-Fache höher als der Luftwiderstand. Er bremst besonders die Geschwindigkeit schneller Bewegungen ab und erfordert beim Überwinden des Widerstands einen höheren Krafteinsatz. Dadurch trainieren Sie die gesamte Körpermuskulatur.

Radfahren

Erkunden Sie die Umgebung und tun Sie ganz nebenbei etwas für Ihre Gesundheit. Fahrradfahren ist wie Schwimmen eine sehr gelenkschonende Ausdauersportart. Ein Großteil des Gewichtes liegt auf dem Sattel. Gelenke und Muskeln können arbeiten, ohne das eigene Körpergewicht tragen zu müssen. Weitere Vorteile von Radfahren sind:

- Radfahren an der frischen Luft stärkt Ihre Atemwege und Ihr Immunsystem.
- Sie können beim Fahrradfahren weite Strecken zurücklegen und sehen viel von unserer schönen Natur.
- Mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von ca. 18 km/h fördert Radfahren die Fettverbrennung.
- Gleichzeitig lenken, strampeln und die Umgebung im Blick haben, mal bergauf und mal bergab fahren und dabei verschiedene Untergründe passieren: Radfahren schult die Koordination.
- Sie können Ihren Weg zur Arbeit, einen Besuch bei Familie oder Freunden oder den Einkauf mit Ihrem Radtraining verknüpfen.
- Durch die sanften und gleichmäßigen Bewegungen werden die Gelenke mobilisiert und der Gelenkknorpel wird mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

E-Bike

Insbesondere für Neu- oder Wiedereinsteiger kann das Radfahren durch elektrische Unterstützung ein sinnvoller Start (zurück) in ein bewegtes Leben sein. Es gelten die gleichen gesundheitlichen Vorteile wie beim konventionellen Radfahren. Wenn die Kräfte nachlassen, kann der Motor zur Unterstützung hinzugezogen werden. Dabei ist ein E-Bike nicht nur etwas für Anfänger: Auch ambitionierte Sportler können guten Gewissens auf ein E-Bike zurückgreifen. Wer gleichzeitig die eigene Körperkraft und den Motor nutzt, kann besonders weite Strecken zurücklegen und weitet sein Trainingsgelände aus. Innerhalb des Trainings können Sie die Belastungsintensität schnell und einfach anpassen und steuern. Den richtigen Umgang mit dem E-Bike erlernen Sie am besten in einem Einsteigerkurs.

Krafttraining

Krafttraining ist aus heutiger Expertensicht ein unverzichtbarer Bestandteil eines effektiven, gesundheitsorientierten Trainings. Doch was bewirken eigentlich diese Übungen genau?

- Ein stabiles Muskelgerüst erhöht die Leistungsfähigkeit und gibt Ihnen Kraft für die Belastungen des Alltags.
- Körperlichen Erkrankungen und Beschwerden wie Rückenschmerzen und Osteoporose wird vorgebeugt und altersbedingtem Muskelabbau entgegengewirkt.
- Aktive Muskeln schütten nützliche Botenstoffe aus. Diese können u. a. Entzündungen hemmen, vor Zellschäden schützen und das Immunsystem unterstützen.
- Die gesteigerte Aufnahme von Blutzucker in die Muskelzellen wird erleichtert und auf diese Weise sogar Diabetes entgegengewirkt.
- Das Erscheinungsbild verändert sich positiv: Die Körperhaltung verbessert sich, Haut und Gewebe werden gestrafft und gefestigt, die Figur wird geformt.
- Die Gewichtsregulation fällt leichter. Fett wird ab- und Muskulatur aufgebaut.

Sie können Ihr Krafttraining im Fitness-Studio, zu Hause oder im Freien absolvieren. Insbesondere das Training im Freien stärkt das Immunsystem und hilft Ihnen, Stress noch besser abzubauen.

Zur Bestimmung der Wiederholungszahl oder der Haltedauer hören Sie auf Ihren Körper und steuern Sie Ihr Training nach der Borg-Skala (S. 9).

Tipp: Achten Sie stets auf eine gleichmäßige Atmung.

Übungspool

Katzenstreckung

Ausgangsstellung | Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände befinden sich direkt unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte.

Übungsausführung | Das linke Bein und den rechten Arm gleichzeitig anheben und nach hinten bzw. vorn gerade ausstrecken, bis sie parallel zum Boden und in einer Linie mit Rücken und Kopf verlaufen. Die Position kurz halten. Anschließend das linke Knie und den rechten Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen, bis sich Ellenbogen und Knie berühren, und dann wieder in die Streckung zurückkehren. Wechseln Sie dann die Seite.

Plank (Unterarmstütz)

Ausgangsstellung | In Bauchlage Schultergelenk über Ellenbogengelenk positionieren und die Fußspitzen aufstellen.

Übungsausführung | Körper anheben, sodass das Gewicht nur auf den Unterarmen und Fußspitzen liegt. Kopf, Rumpf und Beine bilden eine Linie. Spannen Sie den Bauch und das Gesäß fest an und halten Sie diese Position.

Einbein-Kniebeuge

Ausgangsstellung | Im Ausfallschritt liegt das Körpergewicht auf dem vorderen Bein. Das hintere Bein ist auf der Fußspitze aufgesetzt.

Übungsausführung | Das vordere Bein im Wechsel beugen und strecken, das Knie ist über dem Fußgelenk ausgerichtet und geht nicht über die Fußspitze hinaus. Das hintere Bein wird fast bis zum Boden abgesenkt. Der Oberkörper bleibt gerade aufgerichtet.

Kniebeuge

Ausgangsstellung | Hüftbreiten Stand einnehmen. Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme hängen locker neben dem Körper.

Übungsausführung | Langsam nach hinten unten absenken, indem die Knie gebeugt und die Hüfte nach hinten geschoben werden. So weit absenken, dass es noch angenehm ist und gut kontrolliert werden kann, wenn möglich, bis die Oberschenkel parallel zum Boden verlaufen. Die Arme nach vorn führen und den Rücken gerade halten. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen und weichen nicht seitlich aus. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

Glute-Bridge

Ausgangsstellung | Rückenlage mit angestellten Beinen. Die Fersen Fest auf dem Boden aufsetzen. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper.

Übungsausführung | Becken anheben, sodass das Gewicht nur noch auf den Schultern und Fersen ruht. Oberschenkel, Hüfte und Brust bilden eine Linie.

Liegestütz auf den Knien

Ausgangsstellung | Nehmen Sie die Liegestützposition mit den Knien auf dem Boden ein. Die Hände sind schulterbreit aufgesetzt, die Arme sind gestreckt und der Körper bildet von den Knien bis zum Kopf eine Linie. Der Blick ist nach unten gerichtet.

Übungsausführung | Beugen Sie die Arme kontrolliert und bringen Sie Ihren Brustkorb bis knapp über die Matte. Die Ellenbogen zeigen dabei in einem Winkel von 45 Grad diagonal nach hinten. Strecken Sie nun die Arme wieder aus. Ihr Rumpf bleibt stabil.

Schräger Crunch

Ausgangsstellung | Rückenlage einnehmen. Das linke Bein gestreckt ablegen, das rechte Bein angewinkelt aufstellen. Die Hände locker seitlich an den Kopf legen, die Ellenbogen zeigen nach außen. Den Bauchnabel nach innen ziehen.

Übungsausführung | Kopf anheben. Gleichzeitig rechten Ellenbogen und linkes Knie zusammenführen, sodass sich die rechte Schulterblattseite deutlich vom Boden abhebt, und wieder öffnen. Schulter und Kopf bleiben angehoben. Der untere Rücken sollte stets Kontakt zum Boden haben. Nach mehreren Wiederholungen die Seite wechseln.

Beweglichkeits-training

Mobilisation stellt eine einfache und effektive Methode dar, um dem „Einrosten“ langfristig entgegenzuwirken:

- Ein beweglicher Körper erleichtert bestimmte Bewegungen im Alltag.
- Die Beweglichkeit verbessert sich, indem die Dehnfähigkeit des Bindegewebes und der Muskulatur erhöht wird.
- Sie reduzieren Ihr Risiko, sich bei Sport- und Alltagsaktivitäten zu verletzen.
- Ihre Muskulatur hält Belastungen besser stand, das Bindegewebe wird gekräftigt und dadurch stabiler.
- Muskelverspannungen und muskuläres Ungleichgewicht durch einseitige Belastungen werden vermieden bzw. abgebaut.
- Die Regeneration nach körperlichen Belastungen wird unterstützt, indem u. a. Spannungen in Ihren Muskeln abgebaut werden.
- Die Gelenke werden in ihrem vollen Bewegungsradius genutzt und beweglich gehalten.

»Bewegung macht beweglich – und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.«

Paul Haschek

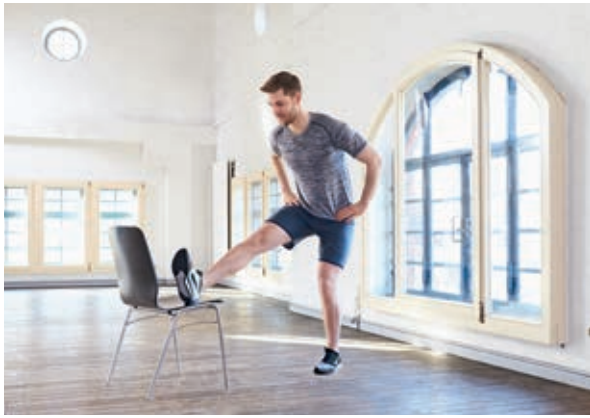
Übungspool

Oberschenkelvorderseite

Übungsausführung | In Seitlage das untere Bein in einem 90-Grad-Winkel zum Körper bringen. Das Fußgelenk des zu dehnenden Beines umgreifen. Die Ferse an das Gesäß ziehen und gleichzeitig die Hüfte des oben liegenden Beins nach vorn schieben, bis eine Dehnung zu spüren ist. Für mehr Intensität Gesäßmuskulatur des zu dehnenden Beines anspannen. Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden.

Vorbeugen

Übungsausführung | Ein Bein mit der Ferse auf eine etwa kniehohe Auflage setzen. Die Hände in der Hüfte abstützen. Nun mit geradem Rücken den Oberkörper nach vorn neigen, bis Sie einen leichten Zug an der Hinterseite des Oberschenkels spüren. Das vordere Knie bleibt nahezu gestreckt. Durch Anziehen der Fußspitze kann zusätzlich die Wadenmuskulatur gedehnt werden. Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden.



Katzenbuckel/Pferderücken

Übungsausführung | Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände unterhalb der Schultern aufsetzen, die Knie sind hüftbreit geöffnet. Der Rücken ist gerade und parallel zum Boden. Den oberen Rücken in Richtung Decke runden. Das Kinn dabei zum Brustbein ziehen. Über die Ausgangsposition in den Pferderücken kommen. Der Blick geht nach oben. Bewusst atmen und in jeder Position kurz innehalten. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal.

Seitliche Rumpfdrehung

Übungsausführung | Hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme überkreuzen und die Hände auf den Schultern ablegen. Den Oberkörper so weit wie möglich nach links drehen, Position kurz halten. Dabei die Hüfte gerade halten. Zurück über die Ausgangsposition nach rechts drehen. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal zu jeder Seite.

Durchschwingen

Übungsausführung | Aufrechte Körperhaltung einnehmen, Arme nach oben ausstrecken und den Blick zur Decke richten. Oberkörper und Arme nach vorn fallen lassen, durch die mitteltiefe Hocke schwingen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal.

Trainingsplan

Mit einem gezielten Trainingsplan gelingt es Ihnen, motiviert, gesundheitsförderlich und effektiv ins Training einzusteigen!

Wählen Sie einen Startzeitpunkt und trainieren Sie 8 Wochen lang Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer nach Plan. Nutzen Sie diesen Einstieg, um körperliche Aktivität langfristig in Ihren Alltag zu integrieren. Beachten Sie dabei folgende Trainingshinweise:

Ausdauertraining

Suchen Sie sich eine Ausdauersportart Ihrer Wahl und absolvieren Sie das Training wie im Trainingsplan empfohlen. Sie müssen sich nicht auf eine Ausdauersportart festlegen. Testen Sie sich durch die Bandbreite der Möglichkeiten und finden Sie Ihren individuellen Ausdauerfavoriten! Wenn Sie die Vorgaben im Trainingsplan nicht direkt an einem Stück durchhalten, lassen Sie sich nicht entmutigen! Schalten Sie einen Gang zurück, machen Sie eine kleine Pause und legen Sie dann wieder los.

Krafttraining

Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus. Bei dynamischen Kräftigungsübungen atmen Sie aus, wenn die Belastung zunimmt, und ein, wenn die Belastung abnimmt. Innerhalb des Trainingsplans finden Sie Orientierungswerte zu den Wiederholungszahlen. Passen Sie Ihre individuelle Belastung anhand der Borg-Skala (S. 9) an und finden Sie Ihre optimale Wiederholungszahl. Die Anzahl der Runden sowie der Wiederholungen wird von Woche zu Woche gesteigert.

Beweglichkeitstraining

Nehmen Sie die Dehnposition langsam und kontrolliert ein und erhöhen Sie die Spannung im zu dehnenden Muskel vorsichtig, bis Sie eine Zugspannung spüren. Halten Sie die Dehnposition jeweils für ca. 20–30 Sekunden. Entscheidend ist: Das Dehnen muss Ihnen guttun! Wiederholen Sie die dynamischen Mobilisationsübungen langsam und kontrolliert 10- bis 20-mal.

WOCHE 1

1. EINHEIT AUSDAUER

- 5 Min. Warm-up
- 20 Min. lockerer Dauerlauf/ schwimmen

  ODER
- 25 Min. lockeres Radfahren/ Nordic Walking
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Vorbeugen
  2. Seitliche Rumpfdrehung
  3. Oberschenkelvorderseite

2. EINHEIT KRAFT

- 5 Min. Warm-up
- 2 Runden mit 8 bis 15 Wiederholungen pro Übung und Seite:
  1. Kniebeuge
  2. Liegestütz auf den Knien
  3. Glute-Bridge
  4. Schräger Crunch
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Durchschwingen
  2. Oberschenkelvorderseite
  3. Katzenbuckel/Pferderücken

UMFANG: ca. 40 Min. | **ca. 45 Min.**

BEMERKUNGEN/HINWEISE: –

WOCHE 2

1. EINHEIT AUSDAUER

- 5 Min. Warm-up
- 20 Min. lockerer Dauerlauf/ schwimmen

  ODER
- 25 Min. lockeres Radfahren/ Nordic Walking
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Vorbeugen
  2. Seitliche Rumpfdrehung
  3. Oberschenkelvorderseite

2. EINHEIT KRAFT

- 5 Min. Warm-up
- 2 Runden mit 8 bis 15 Wiederholungen pro Übung und Seite:
  1. Katzenstreckung
  2. Liegestütz auf den Knien
  3. Einbeinige Kniebeuge
  4. Unterarmstütz*
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Durchschwingen
  2. Katzenbuckel/Pferderücken
  3. Oberschenkelvorderseite

UMFANG: ca. 40 Min. | **ca. 45 Min.**

BEMERKUNGEN/HINWEISE: * Halten Sie den Unterarmstütz für 30 Sek.!

WOCHE 3

1. EINHEIT AUSDAUER

- 5 Min. Warm-up
- 20 Min. lockerer Dauerlauf/ schwimmen

  ODER
  25 Min. lockeres Radfahren/ Nordic Walking
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Vorbeugen
  2. Katzenbuckel/Pferderücken
  3. Oberschenkelvorderseite

2. EINHEIT KRAFT

- 5 Min. Warm-up
- 2 Runden mit 8 bis 15 Wiederholungen pro Übung und Seite:
  1. Kniebeuge
  2. Liegestütz auf den Knien
  3. Glute-Bridge
  4. Schräger Crunch
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Durchschwingen
  2. Katzenbuckel/Pferderücken
  3. Seitliche Rumpfdrehung

UMFANG: ca. 45 Min. | **ca. 50 Min.**

BEMERKUNGEN/HINWEISE: –

WOCHE 4

1. EINHEIT AUSDAUER

- 5 Min. Warm-up
- 25 Min. Fahrtenspiel* Laufen/ schwimmen

  ODER
- 30 Min. Fahrtenspiel* Radfahren/ Nordic Walking
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Vorbeugen
  2. Katzenbuckel/Pferderücken
  3. Oberschenkelvorderseite

2. EINHEIT KRAFT

- 5 Min. Warm-up
- 3 Runden mit 8 bis 15 Wiederholungen pro Übung und Seite:
  1. Einbeinige Kniebeuge
  2. Katzenstreckung
  3. Glute-Bridge
  4. Unterarmstütz**
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Durchschwingen
  2. Oberschenkelvorderseite
  3. Seitliche Rumpfdrehung

UMFANG: ca. 45 Min. | **ca. 50 Min.**

BEMERKUNGEN/HINWEISE: * Bei einem Fahrtenspiel wird spielerisch das Tempo gesteigert und wieder verlangsamt.
**** Halten Sie den Unterarmstütz für 45 Sek.!**

WOCHE 5

1. EINHEIT AUSDAUER

- 5 Min. Warm-up
- 30 Min. lockerer Dauerlauf/ schwimmen

  ODER
- 40 Min. lockeres Radfahren/ Nordic Walking
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Vorbeugen
  2. Seitliche Rumpfdrehung
  3. Oberschenkelvorderseite

2. EINHEIT KRAFT

- 5 Min. Warm-up
- 3 Runden mit 8 bis 15 Wiederholungen pro Übung und Seite:
  1. Kniebeuge
  2. Liegestütz auf den Knien
  3. Glute-Bridge
  4. Schräger Crunch
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Durchschwingen
  2. Seitliche Rumpfdrehung
  3. Katzenbuckel/Pferderücken

UMFANG: ca. 50 Min. **ca. 55 Min.**

BEMERKUNGEN/HINWEISE: –

WOCHE 6

1. EINHEIT AUSDAUER

- 5 Min. Warm-up
- 30 Min. lockerer Dauerlauf/ schwimmen

  ODER
- 40 Min. lockeres Radfahren/ Nordic Walking
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Vorbeugen
  2. Oberschenkelvorderseite
  3. Durchschwingen

2. EINHEIT KRAFT

- 5 Min. Warm-up
- 3 Runden mit 8 bis 15 Wiederholungen pro Übung und Seite:
  1. Kniebeuge
  2. Katzenstreckung
  3. Glute-Bridge
  4. Unterarmstütz*
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Oberschenkelvorderseite
  2. Seitliche Rumpfdrehung
  3. Katzenbuckel/Pferderücken

UMFANG: ca. 50 Min. **ca. 55 Min.**

BEMERKUNGEN/HINWEISE: *Halten Sie den Unterarmstütz für 30 Sek.!

WOCHE 7

1. EINHEIT AUSDAUER

- 5 Min. Warm-up
- 30 Min. Fahrtenspiel* Laufen/ Schwimmen

  ODER
- 40 Min. Fahrtenspiel* Radfahren/ Nordic Walking
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Vorbeugen
  2. Oberschenkelvorderseite
  3. Durchschwingen

2. EINHEIT KRAFT

- 5 Min. Warm-up
- 3 Runden mit 15 bis 20 Wiederholungen pro Übung und Seite:
  1. Kniebeuge
  2. Liegestütz auf den Knien
  3. Glute-Bridge
  4. Schräger Crunch
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Oberschenkelvorderseite
  2. Seitliche Rumpfdrehung
  3. Katzenbuckel/Pferderücken

UMFANG: ca. 50 Min. **ca. 60 Min.**

BEMERKUNGEN/HINWEISE: *Bei einem Fahrtenspiel wird spielerisch das Tempo gesteigert und wieder verlangsamt.

WOCHE 8

1. EINHEIT AUSDAUER

- 5 Min. Warm-up
- 40 Min. lockerer Dauerlauf/ schwimmen

  ODER
- 50 Min. lockeres Radfahren/ Nordic Walking
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Vorbeugen
  2. Seitliche Rumpfdrehung
  3. Oberschenkelvorderseite

2. EINHEIT KRAFT

- 5 Min. Warm-up
- 3 Runden mit 15 bis 20 Wiederholungen pro Übung und Seite:
  1. Einbeinige Kniebeuge
  2. Katzenstreckung
  3. Unterarmstütz*
  4. Schräger Crunch
- Cool-down/Beweglichkeitstraining
  1. Durchschwingen
  2. Oberschenkelvorderseite
  3. Katzenbuckel/Pferderücken

UMFANG: ca. 60 Min. **ca. 60 Min.**

BEMERKUNGEN/HINWEISE: *Halten Sie den Unterarmstütz für 60 Sek.!

Essen und Trinken im Sport

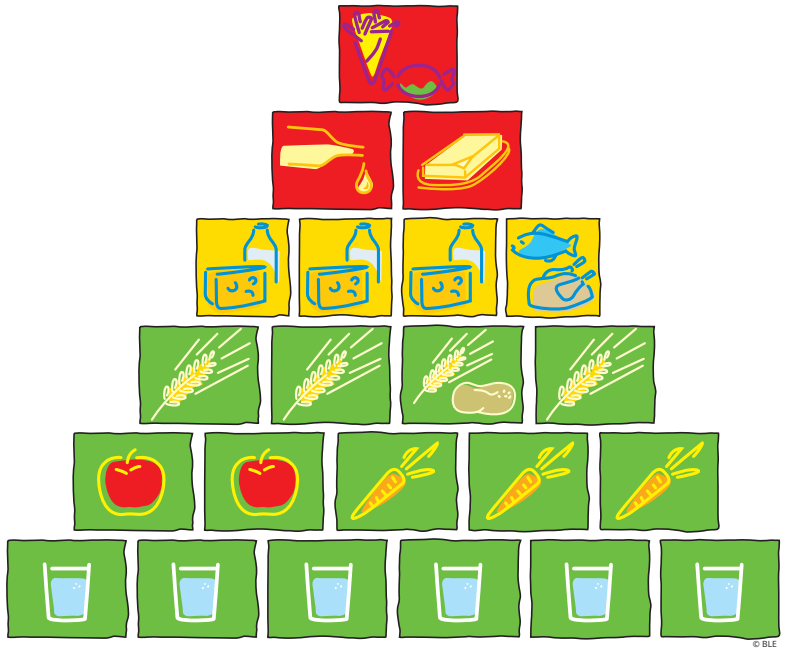
Was die tägliche Speisenauswahl angeht, gelten für Läufer, Radler, Ballsportler und Co. grundsätzlich die gleichen Empfehlungen wie für Bewegungsmuffel. Vor allem als Freizeit- und Breitensportler brauchen Sie keine Sportgetränke, Eiweißshakes oder Energieriegel – auch wenn das Angebot an solchen Spezialprodukten noch so verlockend erscheint.

Somit sind Sie mit einer ausgewogenen Ernährung für Ihre sportlichen Aktivitäten bestens vorbereitet! Doch was bedeutet ausgewogen? Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) ist ein sehr anschauliches Modell dafür, wie eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung aussieht.

Die Ernährungspyramide

Grün, Gelb und Rot – die Ampelfarben der Ernährungspyramide stehen für „reichlich", „mäßig" oder „sparsam" genießen.

Zudem liefern die Pyramidenform und die Anzahl der Kästchen die empfohlenen Tagesmengen. Dabei steht jeder Baustein für eine Portion. So sieht man auf den ersten Blick, dass zu einer ausgewogenen Ernährung 6 Gläser Getränke, 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse, aber nur eine Portion Extras wie Schokolade oder Snacks gehören.



6 Portionen Getränke
je 1 Glas/1 Tasse

Regelmäßiges Trinken ist wichtig, um fit und leistungsfähig zu sein. Ideale Durstlöscher sind Trink- und Mineralwasser oder ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees. Für Geschmack und Abwechslung können Sie mit Fruchtsaftschorlen aus einem Teil Saft und 2 bis 3 Teilen Wasser sorgen.

5 Portionen Gemüse, Salat und Obst
je 1 Stück/1 Hand voll (z. B. Apfel), 2 Hände voll kleinteiliges Obst/Gemüse

3 Portionen Gemüse bzw. Salat und 2 Portionen Obst: Damit bringen Sie Geschmack, Farbe und Abwechslung in Ihren Speiseplan. Hin und wieder können Sie eine Portion gerne durch ein Glas 100%igen Saft oder einen guten Smoothie ersetzen. So versorgen Sie sich optimal mit sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen
je 1-2 Scheiben Brot, 2 Hände voll Getreideflocken oder gekochte Nudeln

Brot und Getreideflocken, Reis, Nudeln und Kartoffeln – diese Lebensmittel liefern die nötige Energie für Gehirn und Muskeln. Am besten greifen Sie zu Produkten aus Vollkorngetreide. Diese enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und außerdem Ballaststoffe. So „schießen" die Kohlenhydrate nicht so schnell ins Blut und man fühlt sich länger satt.

3 Portionen Milch und Milchprodukte
je 1 Scheibe Käse, 1 Becher Joghurt, 1 Glas Milch

Milch und Milchprodukte liefern Calcium für die Knochen, weitere Mineralstoffe und Vitamine sowie wertvolles Eiweiß. 3 Portionen könnten z. B. ein Glas Milch, eine Scheibe Käse und ein Becher Joghurt sein. Wenn Sie Milch pur nicht mögen, greifen Sie einfach bei anderen Milchprodukten 2-mal zu. Dabei helfen Ihnen die fettarmen Varianten, Kalorien zu sparen.

1 Portion Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
je 1–2 Scheiben Wurst, 1–2 Eier oder 1 handtellergroßes Stück Fleisch/Fisch

Bei diesen tierischen Lebensmitteln geht es vor allem um die Bilanz am Ende der Woche: Essen Sie pro Woche etwa einmal Fisch und 2- bis 3-mal Fleisch, versorgen Sie sich mit allen Nährstoffen, die Sie benötigen. Dazu genießen Sie hin und wieder eine Eierspeise sowie ein Brot mit herzhafter Wurst – am besten fettarme Sorten wie Schinken oder Putenbrust.

2 Portionen Fette und Öle
je 1,5–2 EL Öl und Streichfett

Das richtige Maß im Blick zu haben, gilt auch für Streichfette wie Butter oder Margarine und pflanzliche Öle. Pro Tag wäre jeweils eine Portion von etwa anderthalb Esslöffeln perfekt. Die reichen z. B. für 3 Scheiben Brot und je eine Portion Salat und Gemüse. So erhält Ihr Körper lebenswichtige Fettsäuren, aber nicht zu viele Kalorien.

1 Portion Extras: Knabbereien, Süßes, fette Snacks
je 1 Glas Sekt, 1 Hand voll Chips oder Kuchen

Ein Schokoriegel oder ein Stück Kuchen, ein Glas Limo oder Wein, eine Portion Pommes oder Kartoffelchips – süße und herzhafte Naschereien, Snacks und Alkohol gehören heute zu unserem Alltag. Meist enthalten sie jedoch viel Zucker und/oder Fett. Deshalb stehen sie an der Pyramidenspitze, das bedeutet: Bitte nur in Maßen genießen!

Als Faustregel gilt: *Ab 5 Stunden Sport pro Woche zählt man zu den Leistungssportlern und die üblichen Empfehlungen reichen nicht mehr aus. Dann braucht der Körper für jede Stunde Sport am Tag ca. eine halbe Portion Fette, eine Portion Kohlenhydrate und Beilagen und eine halbe bis ganze Portion Eiweiß mehr.*

Trinken und Sport

Ohne Wasser läuft nichts. Neben der festen Nahrung ist natürlich auch die Flüssigkeitsaufnahme ein entscheidender Erfolgsfaktor. Also tun Sie sich etwas Gutes und trinken Sie ausreichend – denn Wasser erfüllt lebensnotwendige Aufgaben in unserem Organismus.

Wasser fungiert als Transportmittel, reguliert die Körpertemperatur und ist wichtiger Reaktionspartner von Prozessen im Körper – kurzum einfach unverzichtbar. Wer zu wenig trinkt, merkt das schnell: Die Haut wird trockener, Müdigkeit kommt auf und im schlimmsten Fall kommt es zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit oder Konzentrationsmangel. Um dem entgegenzuwirken, sollten Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 l trinken. Treiben Sie zusätzlich Sport, erhöht sich durch das Schwitzen und den damit einhergehenden Flüssigkeitsverlust der Flüssigkeitsbedarf. Deshalb sollten Sie pro Stunde sportlicher Aktivität etwa 0,5 bis 1 l mehr trinken. Für Breiten- und Freizeitsportler sind einfaches Trinkwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und kohlensäurearmes Mineralwasser eine gute Wahl. Zudem gelten auch Fruchtsaftschorlen wie Apfelschorle als perfekte Sportgetränke. Im Mischungsverhältnis 3 Teile Wasser auf einen Teil Saft sind sie in etwa „isoton". Das bedeutet, dass ihr Gehalt an gelösten Teilchen wie Zucker und Mineralien dem des menschlichen Bluts ähnelt. Auf teure Sportgetränke aus dem Handel können Sie also getrost verzichten.

Trinktipps für Sportler:

- Trinken Sie, bevor der Durst kommt.
- Wenn Ihnen Wasser zu langweilig ist, aromatisieren Sie Ihr Wasser mit Ihrem Lieblingsobst oder -gemüse, z. B. mit Zitronen- und Gurkenscheiben.
- Trinken Sie bei körperlicher Aktivität pro Stunde ca. 0,5 bis 1 l mehr.
- Füllen Sie vor und nach dem Training Ihren Flüssigkeitshaushalt auf.
- Bei Sporteinheiten, die länger als 45 Minuten dauern, sollten Sie auch währenddessen trinken.
- Bei sehr hohen Temperaturen eine Messerspitze Salz ins Wasser geben.

Faule Ausrede oder echter Grund?

Es gibt genügend Ausreden, das Training sausen zu lassen. Doch was ist ein echter Grund und was nur eine faule Ausrede? Versuchen Sie, Trainingsroutinen zu entwickeln, und planen Sie regelmäßige Aktivitäten in Ihren Alltag mit ein. Wenn Bewegung ein selbstverständlicher Teil Ihres Lebens ist, brauchen Sie auch keine Ausreden mehr zu suchen! Nutzen Sie Ihre Kreativität lieber für ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm.

Ich habe keine Zeit.

Wer für die eigene Gesundheit keine Zeit hat, macht in seiner Lebensplanung etwas falsch. Eine Woche hat 168 Stunden. Da findet sich sicherlich ein Zeitfenster von ein bis 2 Stunden für eine Trainingseinheit.

Daumen hoch = Training möglich
Daumen runter = Training aussetzen

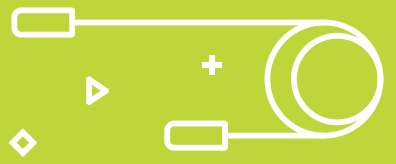
Bei dem Gewitter setze ich bestimmt keinen Fuß vor die Tür.

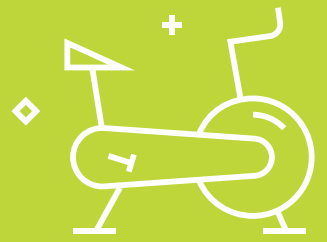
Auch wenn grundsätzlich der Spruch „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung" stimmt, sollten Sie bei einer Unwetterwarnung lieber zu Hause bleiben. Umstürzende Bäume und Blitze stellen eine echte Gefahr dar.

Trainieren? Was sind Ausreden und was triftige Gründe?

Ich bin doch viel zu alt dafür, das bringt ja eh nichts mehr.

Es ist nie zu spät, mit sportlicher Aktivität zu beginnen. Die positiven gesundheitlichen Effekte kennen keine Altersgrenze. Regelmäßige Bewegung macht Sie jünger und vielleicht werden Sie sogar so fit, wie Sie zuletzt vor 10 Jahren waren.



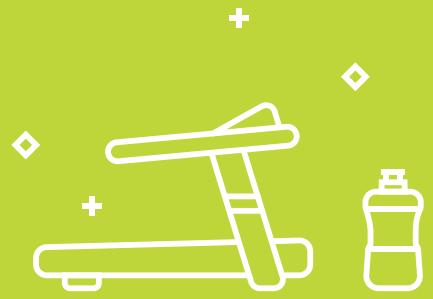


Ich bin erkältet und fühle mich total schlapp.

Absolutes Trainingsverbot besteht bei jeglichen Anzeichen einer fieberhaften Erkrankung. Auch nach einer ausklingenden Erkältung sollten Sie lieber einen Tag länger pausieren.

Ich habe schon genug Stress.

Sport ist kein Stress – ganz im Gegenteil! Sport baut Stresshormone ab und senkt Ihr Stresslevel. Sie sind im Alltag innerlich ruhiger und gelassener, stärker belastbar und schneller erholt.



Ihre AOK hält weitere Angebote rund um Ihre Gesundheit für Sie bereit. Ausführliche Informationen finden Sie unter **aok.de** oder bei Ihrer AOK vor Ort.

Impressum

Art.-Nr.	93605
Stand	Juni 2020
Herausgeber	AOK – Die Gesundheitskasse
Konzeption, Redaktion, Gestaltung	AOK-Verlag GmbH | Lilienthalstraße 1–3 | 53424 Remagen | aok-verlag.de
Fotos	AOK | AOK-Verlag GmbH | Getty Images

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

aok.de