

## 8. Ergänzen Sie das Ausdauertraining mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen!

Eine stabile Rumpfmuskulatur kann Rückenschmerzen vorbeugen. Stretching und Gymnastik fördern und erhalten die Beweglichkeit. Dieses Ergänzungstraining ist insbesondere für über 50-Jährige ein «Must».

## 9. Gutes Material und passende Vorbereitung fördern das Vergnügen!

Achten Sie auf die richtige Ausrüstung (gute, individuell angepasste Laufschuhe; funktionelle Kleidung). Tragen Sie in der Dunkelheit reflektierende Kleider. Trainieren Sie nicht mit vollem oder ganz leerem Magen.

## 10. Genügende Erholung und Körperpflege fördern die Leistungsfähigkeit!

Vergessen Sie nicht, dass der Körper nach der Belastung Ruhe und Erholung braucht, damit sich ein Trainingseffekt einstellt (Prinzip der «Superkompensation»). Ist die Arbeitsbelastung so hoch, dass die Erholung sicherlich zu kurz kommt, lassen Sie das Training am besten ausfallen.

...und nun wünschen wir Ihnen viel Spass an der Bewegung und am Sport!

German Clénin/Bernard Marti  
EHSM Magglingen 2004

10 Tipps für Einsteiger/innen,  
damit Bewegung und  
Ausdauersport Spass machen



## 1. Zum Anfangen ist es nie zu spät!

Körperliche Bewegung, Ausdauer- und auch Krafttraining können in jedem Lebensalter begonnen werden und haben einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, Fitness, Gesundheit und Lebensqualität.

## 2. Hören Sie auf Ihren Körper!

Treiben Sie nur Sport, wenn Sie sich gesund fühlen, und beachten Sie die Empfehlungen der Schweiz. Gesellschaft für Sportmedizin für eine vorgängige ärztliche Untersuchung.

## 3. Beginnen Sie langsam, steigern Sie allmählich!

Beginnen Sie mit wechselweisem Marschieren und leichtem Joggen (z.B. 3 Min. joggen und 3 Min. marschieren) während gut 20 Minuten. Von Training zu Training verlängern Sie die gejoggten Abschnitte, verkürzen die Marschpausen und gehen schliesslich in kontinuierliches, gemütliches Jogging für 20 Min. über. Zügiges Gehen (Walking) allein ist aber auch schon trainingswirksam.

## 4. Von Mal zu Mal geht's leichter: Belastungsdauer kommt vor Tempo!

Wenn Sie sich gut fühlen, steigern Sie vorerst den Umfang von 20 auf 30 Min., später auf 40 Min. Das Lauftempo sollten Sie erst zu steigern beginnen, wenn Sie 30–40 Min. problemlos am Stück laufen können.

## 5. Bewegen Sie sich und laufen Sie so, dass Sie jederzeit noch mit jemandem sprechen können!

Mit Einhalten dieser «Sprechregel» sind Sie nicht zu schnell unterwegs. Der gesundheitlich optimale Trainingseffekt ist bei lockerem Tempo auch vorhanden. Zudem kann Laufen zu zweit oder in einer Gruppe besonders anregend sein, wenn man sich noch unterhalten kann. Wenn Sie gezielter trainieren wollen (z.B. mit Herzfrequenzkontrolle), lassen Sie sich beraten und absolvieren einen Leistungstest in einem anerkannten Fitnesscenter oder bei einer sportmedizinisch geschulten Fachperson.

## 6. Regelmässigkeit ist das oberste Gebot!

Ideal ist Ausdauersport jeden zweiten Tag. Planen Sie die sportliche Sequenz fest in Ihrer Agenda ein – sie ist ebenso wichtig wie andere dringende Sitzungen und Meetings. Es muss indessen nicht immer Sport sein: Bereits mit täglich 30 Min. moderater Bewegung haben Sie einen signifikanten Schutz vor zahlreichen «Zivilisationskrankheiten».

## 7. Variieren Sie!

Es muss nicht immer Joggen sein: Radfahren und Biken, Aquafit und Schwimmen, Inline-Skating und Skilanglauf sind – wenn Sie dabei leicht ins Schwitzen kommen – ebenso trainingswirksam wie Laufen. Verunmöglichen Gelenkprobleme schmerzfreies Joggen, sind die genannten Sportarten als Alternativen zu empfehlen.