

Sport mit 50 plus

Gehen Sie jetzt an den Start

Sie wissen längst, dass Sport gesund ist? Seit langem wollen Sie sich mehr bewegen und haben es doch nicht geschafft? Mit unseren Einsteiger-Tipps finden Sie ganz sicher zu Ihrer Sportart, die Ihnen Genuss und neue Lebensfreude bringt.

Wer rastet, der rostet – an dieser alten Weisheit ist eine Menge dran. Nicht nur Herz und Muskulatur, sondern auch das Gehirn werden beim Sport besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Aber Sport kann noch mehr: Wer sich regelmäßig bewegt, hilft auch der Psyche auf die Sprünge, denn Bewegung sorgt für gute Stimmung.

Draußen an der frischen Luft bringt Sport sogar ein Extra-Plus für Ihre Gesundheit: Selbst an bewölkten Tagen kann die Haut noch UV-Strahlen einfangen, mit deren Hilfe unser Körper das lebenswichtige Vitamin D bildet, ein Vitamin das unsere Knochen stärkt und jetzt im Herbst allzu oft Mangelware ist.

Wer sich bislang nicht so recht an Sport und Bewegung rangetraut hat, der hat dafür meistens seine Gründe. Gerade ältere Menschen denken, es sei viel zu spät für einen Neuanfang in Sachen Sport. Manchen hält auch das ein oder andere Zipperlein von Bewegung ab. Denn wer Arthrose-schmerzen hat, wird natürlich kaum Freude am Walking empfinden, wenn jeder Schritt weh tut. Viele Menschen glauben auch, dass körperliche Belastung ihre gesundheitlichen Probleme noch verschlimmert.

Der Arzt sollte mit ins Boot

Hatten Sie länger keinen Sport oder regelmäßige Bewegung mehr und möchten Sie jetzt in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden aktiv werden, dann sollten Sie Ihren Arzt mit ins Boot holen. Er kennt Ihre Vorerkrankungen und weiß bestens über Ihren Gesundheitszustand bescheid. Besprechen Sie mit ihm vorab, was Sie sich zumuten dürfen. Ihr Arzt wird Sie auch sportmedizinisch untersuchen,



Sie also sprichwörtlich auf Herz und Nieren testen. Zwar bieten gute Fitnessstudios ebenfalls Eingangstests an. Diese Untersuchung stellt aber nur Ihre körperliche Leistungsfähigkeit fest. Im Gegensatz dazu untersucht Ihr Arzt Ihre gesamte Verfassung, also alle Organe, Muskeln und Gelenke. Er nimmt auch Ihr Herz-Kreislauf-System unter die Lupe, indem er Puls und Blutdruck bestimmt und vielleicht auch ein EKG anordnet, das die Belastungsfähigkeit Ihres Herzens überprüft. Ein weiterer Vorteil der ärztlichen Untersuchung: Ihr Arzt kann gesundheitliche Probleme

INFO

Richtig fit über 50: die besten Sportarten

Wer sportlich aktiv sein möchte, muss nicht gleich Fallschirm springen oder Rugby spielen. Besser geeignet sind Sportarten, die die Gelenke schonen und die keine komplizierten Bewegungsabläufe verlangen. Empfehlenswert sind daher Nordic Walking und Radfahren. Auch Skilanglauf, Schwimmen, Wandern oder Golf bringen den Körper in Schwung, sorgen für Ausdauer und reduzieren die Verletzungsgefahr.

schnell erkennen und Ihnen auch die für Sie optimale Sportart empfehlen.

► **Gehen Sie die Sache langsam an**
Sportliche Neueinsteiger nehmen sich gerne zu viel vor. Sie möchten möglichst schnell fit werden und überschätzen dabei schnell die eigenen Kräfte. Gerade am Beginn geht es aber nicht um Höchstleistungen, sondern darum, den eigenen Trainingszustand Stück für Stück zu verbessern und sich gleichzeitig nicht zu verausgaben.

Die Devise lautet: Langsam ins Training einsteigen und die Leistungsfähigkeit Stück für Stück aufbauen. Gehen Sie nicht schon zu Beginn an Ihre Leistungsgrenzen sondern machen Sie sich dosiert ans Training.

Ob Sie sich richtig belasten können Sie an einer einfachen Faustregel ganz leicht festmachen: Gelingt es Ihnen mühelos, sich während des Trainings noch zu unterhalten, machen Sie alles richtig. Brauchen Sie aber für den Sport so viel Puste dass Ihr Gespräch nur stockend verläuft, verlangen Sie zu viel von sich.

Horchen Sie nach dem Training in sich hinein. Fühlen Sie sich völlig erschöpft, haben Sie zu intensiv trainiert. Gönnen Sie sich eine Pause und steigen Sie beim nächsten mal langsamer ein.

► Gemeinsam gegen den inneren Schweinehund

Den meisten Menschen macht Bewegung in der Gruppe mehr Spaß als alleine. Suchen Sie sich also Gleichgesinnte. Gerade wer neu ins Training einsteigt durchlebt immer wieder sportliche Durchhänger. Sanfter Druck seitens der Sportsfreunde kann Ihnen Beine machen und den inneren Schweinehund, der sich zuverlässig einstellt, vertreiben. Denn Trainingseffekte stellen sich nur dann ein, wenn Sie mindestens zweimal in der Woche sportlich aktiv sind. Mögen Sie keine großen Sportgruppen und lieben Sie eher den individuellen Sport, dann sollten Sie sich zumindest einen oder zwei Trainingspartner suchen. So haben Sie mehr Freude an der Bewegung und bleiben auch zuverlässig bei der Stange. ■