

6 Fitness-Tipps für Jedermann

Prof. Dr. Hans A. Bloss

Tipps 1: Wie werde ich vom „Sportmuffel“ zum Bewegungsfreund?

„Balanced Fitness“, der ausbalancierte Freizeit- und Gesundheitssport, ist für jeden etwas. Man braucht kein bestimmtes Können und keine besonderen Voraussetzungen, Gesundheitssport als ganzheitliche Bewegung kann überall und bis ins höchste Alter ausgeübt werden. Allerdings muss mit dem Vorurteil aufgeräumt werden, dass Spazierengehen, Hausarbeit, Einkaufen oder Autowaschen ein ausreichendes Fitness- und Gesundheitssporttraining sei. Welche Kriterien müssen also beim ausbalancierten Fitnessstraining erfüllt sein, damit Gesundheit und Wohlergehen gefördert und gestärkt werden?

- Einerseits muss man sich nicht so anstrengen, dass man sich total verausgibt oder gar erschöpft ist,
- andererseits geht es aber auch nicht ohne ein gewisses Maß an körperlicher Belastung.

Denn nur, wenn eine gewisse **Anstrengungsschwelle** überschritten wird – die Sie ins Schwitzen bringt und objektiv am Pulschlag abgelesen werden kann -, erfolgen wertvolle medizinisch-gesundheitliche Anpassungsprozesse. **Mit dem Gesundheitssport anfangen – und durchhalten! - müssen Sie aber selber.** Das geht am besten mit Freunden oder in einer Gruppe und eventuell mit fachlicher Anleitung.

Tipps 2: Wie intensiv soll ich Sport treiben?

Das Herz ist gewissermaßen der "Tachometer" unseres Körpers. Die **Pulskontrolle beim Sport** ist mindestens genauso wichtig wie die **Geschwindigkeitskontrolle beim Autofahren**. Wer sich zu wenig anstrengt, kommt gesundheitlich nicht weiter, wer zuviel macht, kann im schlimmsten Fall einen Unfall, sprich Herz-Kreislauf-Zusammenbruch, erleiden.

Dabei ist die "Geschwindigkeits-, bzw. Anstrengungsregel so einfach: Der Pulsschlag pro Minute soll während der 20-, 30- oder 45-minütigen Belastung beim Joggen, Walken, Rad fahren oder auf dem Hometrainer einen Wert erreichen, der 180 minus Lebensalter beträgt.

Beispiel: 55jährige, die z.B. 30 Minuten lang walken, sollten also dabei einen Puls von ca. 125 Schlägen pro Minute haben ($180-55=125$). Ein paar Schläge darunter oder darüber macht nichts aus, entscheidend ist, dass diese „individuelle Trainingspulsfrequenz“ (Temporegel) während der gesamten Trainingszeit ungefähr eingehalten wird.

Um die Pulsfrequenz pro Minute und damit die Trainingsintensität zu messen, muss man allerdings gelegentlich anhalten, den Puls kurz am Hals fühlen, den Pulsschlag 15 Sek. zählen und diese Zahl mal 4 multiplizieren. Wer allerdings nicht immer wieder anhalten will, um den Puls zu überprüfen, sollte sich ein **Pulsmessgerät** mit Uhr und Brustgurt zulegen, auf dem man bequem mit einem Blick den Pulsschlag auf der Pulsuhr am Handgelenk ablesen kann. Denn nur wenn Sie Ihre "Temporegel" einhalten. Belasten Sie Ihren Organismus optimal und profitieren Sie von all den segensreichen gesundheitlich-medizinischen Wirkungen des Fitnessstrainings.

Tipps 3: Wie oft soll ich Sport treiben?

Wer nur einmal pro Woche Sport ausübt, wie das vor allem in den Wintermonaten von vielen Joggern oder Walkern, z.B. am Samstagnachmittag, praktiziert wird, kommt mit seiner Fitness und Gesundheit kaum weiter, weil es sich im Prinzip nur um ein **Erhaltungstraining** handelt. Zweimal pro Woche muss es mindestens sein, sonst ergeben sich kaum medizinisch-positive Wirkungen. Noch **besser** ist es aber, wenn man **3mal pro Woche** Gesundheitssport betreibt, also jeden zweiten Tag. Das ist eine **optimale Trainingshäufigkeit**, wie wir inzwischen aus unzähligen wissenschaftlichen Untersuchungen wissen. Wie bei der Zahnpflege so ist auch bei der Herz-Kreislauf-Pflege durch Bewegung die **Regelmäßigkeit das A und O!** Nur wer

jede Woche 3mal Fitness- und Gesundheitssport praktiziert, tagaus tagein, nicht nur im Urlaub, winters wie sommers, egal in welchem Alter - wie beim Zähneputzen -, schützt sich optimal vor Herz-Kreislauf-Krankheiten, Rückenschmerzen und Osteoporose, und sorgt für eine gute Fitness und Gesundheit bis ins höchste Alter.

Tipp 4: Wie lange soll ich Sport treiben?

Auch hier gibt es ein Minimum und Maximum. Im gesundheitsfördernden Ausdauersport sollte Ihre Trainingszeit in der Regel zwischen 30 und 50 Minuten liegen. 30 Minuten als Untergrenze müssen es sein, damit positive Herz-Kreislauf-Wirkungen, wie z.B. Blutdruckstabilisierung, Cholesterinsenkung, optimale Sauerstoffversorgung, Verbesserung des Immunsystems, auftreten, aber mehr als 50 Minuten das Jogging oder Walking nicht dauern, weil sonst im Gelenk- oder Muskelbereich Überlastungsphänomene auftreten können. Und wer "zwischendurch" auf einem Ganzkörper-Hometrainer trainiert, um die optimale Regelmäßigkeit - jeden 2. Tag Gesundheitssport (!) - einzuhalten, kann sich dann jeweils mit 15-20 Minuten begnügen, weil auf einem Ganzkörper-Fitnessgerät nicht nur der Unterkörper, sondern auch die Arme, Schultern, Brust- und Wirbelsäulemuskeln mittrainiert werden. Allerdings kommt man nicht auf Anhieb auf eine Trainingsdauer von 30 Minuten. Vor allem, wenn man schon lange keinen Sport mehr ausgeübt hat. Wichtig ist deshalb ein „**Aufbautraining**“ von etwa 12 Wochen, in denen Sie Ihre Trainingszeit von Woche zu Woche allmählich immer mehr ausdehnen, so dass Sie nach einem Vierteljahr mit Ihrer „individuellen Trainingspulsfrequenz“ mühelos eine halbe Stunde walken, schwimmen oder joggen können. Dem Trainingsbeginn vorausgehen sollte ein ärztlicher Gesundheits-Check-up, der vom 35. Lebensjahr an alle 2 Jahre von der Krankenkasse bezahlt wird.

Tipp 5: Sport & Bewegung als „Balanced Fitness“ praktizieren

Balanced Fitness heißt ausbalancierte, harmonische und ausgewogene Ganzkörperfitness aus optimaler **Ausdauer**, dosierter **Kraft** und umfassender **Beweglichkeit**, wobei keine der drei Komponenten zu kurz kommen darf.

- Wer immer nur joggt, tut nichts für seine Wirbelsäulenmuskulatur und wundert sich später vielleicht einmal über Rückenschmerzen oder gar Gelenkarthrosen.
- Wer nur Muskel- und Krafttraining betreibt, um einen schönen und starken Körper zu haben, oder auch, um die Wirbelsäule gegen Kreuzschmerzen zu stärken, sorgt zu wenig für sein Herz-Kreislauf-System.
- Und wer nur seine tägliche Beweglichkeitsgymnastik absolviert, vernachlässigt sowohl das eine, die Ausdauer, wie auch das andere, die Kraft.
- Im präventiven Gesundheitssport sind Einseitigkeiten ebenso falsch wie Übertreibungen oder Unterforderungen.

Wer also joggt, Rad fährt oder wandert, um die Ausdauer zu fördern, sollte deshalb zusätzlich ein dosiertes Krafttraining mit dem eigenen Körper, mit Hanteln oder im Fitnessstudio durchführen, um sein Muskelkorsett fit zu halten.

Gerade im Alter ist ein regelmäßiges Krafttraining sehr wichtig, denn wir verlieren vom 20. bis zum 60. Lebensjahr ca. 40% unserer Muskelkraft, wenn wir nichts dagegen tun. Und wer regelmäßig seine Muskeln stärkt, sollte zusätzlich einen Ausdauersport (Joggen, Radfahren, Wandern, Schwimmen, Rudern, Skilanglauf, Training auf Ausdauer-Fitnessgerät) ausüben, um sein Herz zu stärken und den Blutkreislauf intakt zu halten. Die Beweglichkeit wird dabei in der Regel mittrainiert. Die **Trias der Balanced Fitness** besteht also aus der Herz-Kreislauf-Fitness (Vorsorge gegen Herzinfarkt und Schlaganfall), der Muskel-Fitness (Vorsorge gegen Rückenschmerzen und Osteoporose) und der Gelenk-Fitness (Vorsorge gegen Gelenkverschleiß und Arthrose).

Tipp 6: Die praktische Umsetzung des Balanced Fitness – Trainings

Wer wenig Zeit hat und/oder nicht nacheinander ein Kraft- und Ausdauertraining durchführen will - z.B. Rad fahren und dann im Anschluss Hanteltraining -, sondern mit einer einzigen Sportart alle drei Komponenten der Balanced Fitness trainieren will, muss sich eine der drei **Ganzkörpersportarten** Schwimmen, Skilanglauf oder Rudern aussuchen. Wer aber ungern

schwimmt, Walking als zu langweilig findet, wenig Möglichkeiten zum Rad fahren hat oder beim Joggen wegen des Übergewichts Probleme mit den Gelenken bekommt, dem empfehle ich HOME FITNESS, also das **Gesundheitssporttraining zu Hause**, auf einem Ganzkörper-Fitnessgerät. Das regelmäßige Fitnesstraining zu Hause – vielleicht als Ergänzung zum outdoor-Training - ist ideal für Menschen, die wenig Zeit haben, ihren Sport ohne Publikum ausüben wollen, die Bindung an ein Fitnesscenter scheuen und nach dem eigenen Zeitbudget in den eigenen vier Wänden bei jeder Tages- oder Jahreszeit trainieren wollen.

Prof. Dr. Hans A. Bloss, geb. 1939 bei Nürnberg, lehrt seit 1972 an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe Sportwissenschaft und Trainingslehre/Sportmedizin.

Veröffentlicht in Tinnitus-Forum 2/2005