

Bewegung - allgemeine Info

NICHT ZU VIEL – NICHT ZU WENIG – UND DAS RICHTIGE...

Die nachfolgenden Informationen sind NICHT für Leistungs- oder Spitzensportler gedacht, sondern für all jene, die sich – vielleicht erstmals – bewusst mit dem Thema „Bewegung“ und „Sport“ auseinandersetzen wollen.

Einige einfache Grundregeln:

- Fangen Sie **langsam** an, **ein oder zwei Mal pro Woche, jeweils 30-60 Minuten**.
- **Regelmäßig** ist viel wichtiger als Übertreibungen: Ihr Körper ist für regelmäßige Belastung dankbar. Spitzenbelastungen sollten die Ausnahme sein. **Drei Mal pro Woche eine Stunde Belastung** wären schon genug, um langfristig gesund zu werden oder zu bleiben.
- Sie sollten **während des Trainings noch ohne Probleme reden** können – sonst ist die Belastung zu groß.
- Stimmen Sie die Belastung auf Ihr **Gewicht** und Ihre **Leistungsfähigkeit** ab: für Übergewichtige sind jedenfalls **Ausdauersportarten mit geringer Gelenkbelastung** besser (Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking).
- Wichtig ist die richtige **Kleidung** und entsprechende **Ausrüstung**, vor allem für Sportarten im Freien (lassen Sie sich von schlechtem Wetter nicht stören!).
- **Beginnen** Sie bei jedem Training **langsam** oder **wärmen Sie vorher** auf. Nach dem Training **nicht kalt duschen** (das ist schlecht für die Muskeln). **Dehnungsübungen** vor und nach dem Training sind auch gut für Ihre Muskeln.

Was sind die Vorteile regelmäßiger Bewegung?

- **Geringeres Risiko** für **Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckererkrankung**
- Leichtere **Gewichtskontrolle**
- **Weniger Risiko** für **Bluthochdruck**
- Bei bestehenden Erkrankungen **Besserung**, vielleicht ist sogar das **Absetzen von Medikamenten** möglich
- **Kräftigung** der **Knochen** und **Muskeln** und Vorbeugung von **Schäden am Bewegungsapparat**
- **Geringeres Risiko** für **Osteoporose**
- **Geringeres Risiko** für **Depressionen**
- **SIE FÜHLEN SICH BESSER – PROBIEREN SIE ES EINFACH!**