

Fit durch den

Bettina Kurz, Personal Trainerin und Fitnessberaterin aus Wien, erklärt, wie man sich richtig und vor allem gesundheitsschonend fit hält und worauf man bei der Wahl der Sportart achten sollte.

Der Winter steht quasi vor der Tür und mit ihm fünf lange, kalte Wintermonate. Das sind, genauer betrachtet, 150 Tage, an denen es nicht mehr so einfach wie im Sommer ist, vor die Tür zu gehen und loszulaufen. Oder doch? Sollte man sich von den rauen Temperaturen nicht abschrecken lassen? „Auf keinen Fall“, meint Bettina Kurz. Es gibt viele Sportarten, die ganzjährig ausgeübt werden können, und außerdem bietet der Winter noch eine Vielzahl an zusätzlichen tollen Möglichkeiten, seinen Körper auf einfache und angenehme Weise fit zu halten.

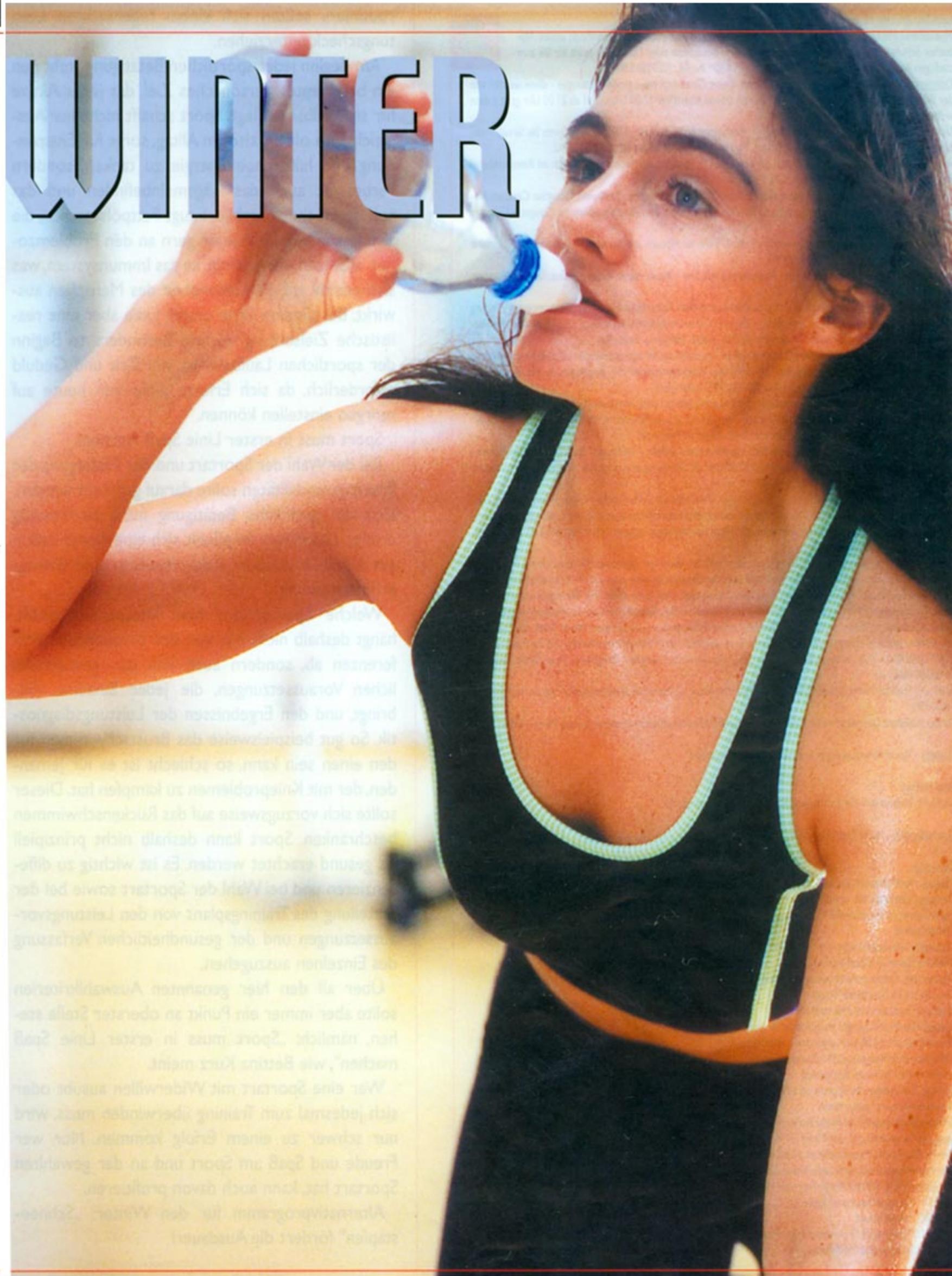
Soweit nichts Neues. Bleibt nur die Frage: Wie halte ich mich richtig und vor allem gesundheitsschonend fit? Dazu hat die Personal Trainerin Bettina Kurz in einem Interview umfassend Auskunft gegeben.

Der persönliche Leistungscheck ist wichtig.

Bevor man sich als „Neueinsteiger“ voller Elan in die sportliche Betätigung stürzt, sollte die persönliche Leistungsfähigkeit festgestellt werden. Dies geschieht durch eine sportmedizinische Untersuchung oder Leistungsdiagnostik. In einem beratenden Gespräch mit dem Arzt, das sich der Untersuchung anschließt, wird der „Patient“ über die optimale Pulsfrequenz, die beim Training bestmöglich eingehalten werden sollte, sowie über etwaige körperliche Schwachpunkte, wie Herzrhythmusstörungen oder Blutdruckprobleme, aufgeklärt und Risikofaktoren dadurch vermindert bzw. weitgehend ausgeschlossen. „Im Fitnessstudio erhält man diesbezüglich oft zu wenig Beratung“, meint Bettina Kurz. Wichtig ist daher, dass der Konsument selbstverantwortlich handelt und einen Spezialisten aufsucht. Sportmedizinische Untersuchungen werden von den meisten Sportärzten, aber auch vom Institut für Sport- und Kreislaufmedizin in Innsbruck durchgeführt. Auch der Internist kann durch ein Belastungs-EKG gewisse Risiken, die bei sportlicher Betätigung entstehen können, ausschließen.

Erst nach der positiv verlaufenen Untersuchung sollte man sich ins Training stürzen. Und dies gilt keinesfalls nur für Neueinsteiger! Auch Trainings-

WINTER



routiniers sollten sich einem regelmäßigen Leistungsscheck unterziehen.

Am Beginn jeder sportlichen Betätigung steht nun ein bestimmtes persönliches Ziel, das jeder Aktive für sich selbst festlegt. Sport schafft nicht nur Ausgleich zum oft hektischen Alltag, sorgt für Entspannung und hilft, neue Energie zu tanken, sondern verbessert auch das Allgemeinbefinden und das äußere Erscheinungsbild, beugt Fettpölsterchen, die sich besonders im Winter gern an den Problemzonen ansetzen, vor und stärkt das Immunsystem, was sich positiv auf die Gesundheit des Menschen auswirkt. Bei alledem ist in erster Linie aber eine realistische Zielsetzung wichtig. Besonders zu Beginn der sportlichen Laufbahn ist viel Zeit und Geduld erforderlich, da sich Erfolge nicht von heute auf morgen einstellen können.

Sport muss in erster Linie Spaß machen!

Bei der Wahl der Sportart und der Festlegung der Trainingsmodalitäten sollte darauf geachtet werden, dass die sportliche Betätigung nicht zu einseitig erfolgt. Besonders empfiehlt sich eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining.

Welche Sportart(en) man letztendlich wählt, hängt deshalb nicht nur von den persönlichen Präferenzen ab, sondern auch von den gesundheitlichen Voraussetzungen, die jeder Einzelne mitbringt, und den Ergebnissen der Leistungsdiagnostik. So gut beispielsweise das Brustschwimmen für den einen sein kann, so schlecht ist es für jemanden, der mit Knieproblemen zu kämpfen hat. Dieser sollte sich vorzugsweise auf das Rückenschwimmen beschränken. Sport kann deshalb nicht prinzipiell als gesund erachtet werden. Es ist wichtig zu differenzieren und bei Wahl der Sportart sowie bei der Erstellung des Trainingsplans von den Leistungsvoraussetzungen und der gesundheitlichen Verfassung des Einzelnen auszugehen.

Über all den hier genannten Auswahlkriterien sollte aber immer ein Punkt an oberster Stelle stehen, nämlich: „Sport muss in erster Linie Spaß machen“, wie Bettina Kurz meint.

Wer eine Sportart mit Widerwillen ausübt oder sich jedesmal zum Training überwinden muss, wird nur schwer zu einem Erfolg kommen. Nur wer Freude und Spaß am Sport und an der gewählten Sportart hat, kann auch davon profitieren.

Alternativprogramm für den Winter: „Schneestapfen“ fördert die Ausdauer!

Die Palette der Ausdauersportarten ist groß, auch im Winter. „Prinzipiell können all jene Sportarten zum Ausdauerbereich gezählt werden, die mehr als ein Siebtel der Körpermuskulatur, umgerechnet also mehr als ein Bein, beanspruchen und mindestens zehn Minuten bei konstanter Trainingsherzfrequenz durchgeführt werden“, so Bettina Kurz.

Besonders der Laufsport und alle damit verbundenen Varianten, wie beispielsweise das Walking oder Nordic

speziell dafür konzipierter Stöcke gebaut. Das Training wird dadurch intensiver, die Pulsfrequenz steigt schneller an. Ein guter Sportler, der beim Walking Schwierigkeiten haben wird, in seinen Pulsbereich zu kommen, da die Belastung im Gegensatz zum Laufen doch weitaus geringer ist, wird dies beim Nordic Walking aufgrund der gesteigerten Intensität also durchaus schaffen. Für den Anfänger sind sowohl Walking als auch Nordic Walking, beides sehr gelenks- und wir-

die man auch im Winter mit entsprechend guter Bekleidung und guten Schuhen ausüben kann.

All diese Geh- und Laufsportarten erfordern nicht nur eine minimale Ausrüstung, sondern sind auch überall und zu jeder Jahreszeit praktizierbar und garantieren dadurch eine große Flexibilität und unkompliziertes Handling. Auf die regelmäßigen Laufeinheiten braucht demnach auch im Winter nicht verzichtet werden.

Für andere Ausdauersportarten, wie



Walking, sind während der letzten Jahre stark „in Mode“ gekommen. Im Gegensatz zum Laufen fehlt beim Walking die „Schwungphase“, das bedeutet, dass ein Fuß immer am Boden bleiben muss. Beim Nordic Walking wird auf den verstärkten Einsatz der Armtätigkeit durch die Verwendung

belsäulenschonende Sportarten, sehr empfehlenswert, da sie eine optimale Vorbereitung auf das Lauftraining darstellen. Denselben Effekt wie das Nordic Walking hat auch das Wandern mit Stöcken, da auch hier die Armpartie verstärkt zum Einsatz kommt. Das Wandern ist übrigens eine Sportart,

beispielsweise das Radfahren, muss im Winter jedoch eine Alternative gefunden werden. Ersatzsportarten sind im Fitnessbereich ausreichend vorhanden: mit Spinning, Steppen oder Rudern hält man sich beispielsweise auch über den Winter konditionell fit. Und der Schwimmsport stellt oftmals

einen willkommenen Ausgleich zu den Outdoor-Sportarten dar. „Bei dieser ausgleichenden Wirkung wird es meist jedoch auch bleiben“, wie die Personal Trainerin meint, da die richtige Schwimmtechnik häufig fehlt, der Trainingseffekt daher nicht gegeben ist. Das bedeutet, dass das Schwimmen in erster Linie zwar gesund und entspannend ist, die Ausdauer dadurch jedoch nur selten trainiert wird.

Eine Alternative zum Lauftraining im Freien ist jene Sportart, die sich Aqua-Jogging nennt. Der Jogger wird durch einen Gurt im Wasser gehalten und vollführt auf diese Weise seine Laufbewegungen. Diese sehr gelenksschonende Variante des Laufens wird seit einigen Jahren auch in der Rehabilitation angewendet.

Wer trotz des rauhen Wetters doch lieber im Freien unterwegs ist, der kann seine Ausdauer mit einer ganz einfachen Tätigkeit trainieren, nämlich dem „Schneestapfen“. Bewusstes Stapfen mit unterstützendem Einsatz der Arme hat eine ähnliche Wirkung wie das Nordic Walking. Voraussetzung ist natürlich, dass Schnee in ausreichender Lage vorhanden ist!

Eine Wintersportart, die nicht nur amüsant ist und besonders an Tagen oder Abenden, die man in Gesellschaft verbringt, hoch im Kurs steht, sondern auch die Gesundheit überaus schont, ist das Rodeln. Während bergauf die Ausdauer trainiert wird, setzt man sich bergab gemütlich auf die Rodel und kommt so erholt am Ziel an, ohne die Kniegelenke durch das stetige Bergabgehen übermäßig zu strapazieren, wie dies zum Beispiel beim Wandern der Fall ist.

Als „eine der gesündesten Wintersportarten überhaupt“ wird jedoch das **Langlaufen** angesehen, so Bettina Kurz, weil es nicht nur **gelenksschonend** ist, sondern weil auch der **gesamte Körper zum Einsatz** kommt.

Was den Schi- und Snowboardsport betrifft, so sollte man nicht untrainiert in die Wintersaison gehen. Fehlende Ausdauer führt gerade in diesem Bereich zu steigendem Verletzungsrisiko und nicht selten zu Unfällen. Konditionell wertvoller als die reine Abfahrt ist es daher, **das eine oder andere Mal auf den Schilift zu verzichten, sich das Snowboard auf den Rücken oder die Tourenschi anzuschlappen und „zu Fuß“ die Piste hochzugehen.** Doch auch hier gilt die **Devise, dass ein gewisses Maß an Ausdauer bereits vorhanden sein sollte, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.**



Krafttraining bedeutet nicht zwangsläufig Fitnessstudio!

Neben dem Training der Ausdauer, das bei allen hier genannten Sportarten im Mittelpunkt der sportlichen Betätigung steht, ist es aber auch wichtig, die eigene körperliche Verfassung in Bezug auf Koordination, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Um die Muskelkraft zu trainieren, muss man nicht zwangsläufig ins Fitnessstudio gehen. Es reicht oft ein minimales Equipment, wie zum Beispiel ein Trainingsband oder ein Fitnessball, mit dem Übungen ganz einfach und ohne großen Aufwand auch zu Hause durchgeführt werden können. Mehrere kleine Übungen am Tag, die regelmäßig betrieben werden und nicht sonderlich viel Zeit beanspruchen, reichen da in der Regel meist völlig aus. Über das Thema Krafttraining ist ausreichend Literatur vorhanden, in der man sich auch über einfache Übungen zur Stärkung der Muskelkraft informieren kann.

Besser als jede Literatur ist jedoch die persönliche Beratung durch einen Trainer. Die Zusammenstellung eines

individuellen Trainingsplanes kann sowohl durch einen Privattrainer als auch im Fitnessstudio erfolgen.

In den Bereich der Koordination fällt das Training des Gleichgewichts. Auch hier kann mit sehr einfachen Übungen, zum Beispiel dem Stehen auf einem Fuß, gearbeitet werden.

Über alledem sollte nun auf den Bereich des Beweglichkeitstrainings und die damit verbundenen Dehnübungen nicht vergessen werden. Es ist zwar nicht nötig, sich „gleich nach dem Laufen zu dehnen“, wie Bettina Kurz ein Beispiel anführt, die Dehnung sollte jedoch nicht völlig außer Acht gelassen werden. So verfehlen auch die Dehnungsübungen, die erst nach einer erfrischenden Dusche ausgeführt werden, ihre Wirkung nicht.

Generell genügen für die Dehnung ein paar einfache, regelmäßig praktizierte Übungen. Solche Übungen können auch während der Arbeit, beispielsweise im Büro, durchgeführt werden. Sie wirken entspannend und bringen gleichzeitig den müden Kreislauf wieder in Schwung.

Regelmäßig, aber nicht übermäßig

trainieren!

Bei all den verschiedenen Möglichkeiten der sportlichen Betätigung ist die Festlegung der Trainingsmodalitäten ein wesentlicher Punkt. Wie oft in der Woche soll trainiert werden? „Es ist auf keinen Fall ratsam“, meint Bettina Kurz, „jeden Tag, d.h. vier- oder fünfmal pro Woche, zu trainieren“. Übertraining kann genauso schlecht wie unregelmäßiges Training sein. Zweimal pro Woche genügt am Anfang allemal. Gerade im Ausdauersport kann übermäßiges Training zu Schlafstörungen und sinkendem Allgemeinbefinden und dadurch zu einer Zunahme des Verletzungsrisikos führen, weil der Körper keine Zeit findet, sich zu regenerieren. Erreicht wird dadurch genau der gegenteilige Effekt, da bei einem zu intensiven Training kein Erfolg sichtbar wird. Die Ausdauer sollte daher langsam und über längere Sicht aufgebaut werden. Erste Erfolge werden erst nach zirka acht bis zehn Wochen sichtbar, der „Wohlfühlfaktor“ steigt jedoch meistens schon nach der ersten Trainingseinheit. Vorausgesetzt natürlich, man trainiert richtig

und gesundheitsfördernd, was bedeutet, dass die sportliche Betätigung nie übermäßig anstrengen darf.

Während die Personal Trainerin im Ausdauerbereich ein zweimaliges Training pro Woche vorschlägt, genügt im Kraftbereich meist eine Trainingseinheit.

Wichtig ist in erster Linie also immer ein regelmäßiges und gut dosiertes Training, das aus einem Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen bestehen muss. In welchen Intervallen dieser Wechsel erfolgt, hängt wiederum von der Leistungsfähigkeit des Einzelnen ab. Eine sportmedizinische Untersuchung ist daher in jedem Fall empfehlenswert.

Verstärkt können die Trainingserfolge dann werden, wenn die Ernährung auf die sportliche Betätigung abgestimmt wird. Dies ist ein Vorgang, der sich oft automatisch einstellt, da der Körper durch die regelmäßige Bewegung, der er ausgesetzt ist, plötzlich etwas anderes verlangt. Die Umstellung auf leichte und gesunde Ernährung dürfte einem Sportler daher nicht sonderlich schwer fallen.

Motivationstipp: Equipment immer bereitlegen!

Sportarten wie das Laufen, Walking oder Nordic Walking haben in den letzten Jahren einen großen Zustrom erfahren. Die Gründe sieht die Personal Trainerin darin, dass diese Sportarten „wenig Equipment erfordern, überall und immer, d.h. zu jeder Tages- und Jahreszeit, praktizierbar sind, wenig finanziellen Aufwand bedeuten und - richtig eingesetzt - große gesundheitliche Vorteile mit sich bringen.“ Stress wird abgebaut, Stimmungsschwankungen werden beseitigt. Man fühlt sich wohler und strahlt dies auch aus!

Einen Tipp, der die Motivation erheblich steigert, gibt die Personal Trainerin allen Sporthungrigen noch mit auf den Weg: „Das Equipment sollte immer schon vorher bereitgelegt werden!“ Dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass man es sich doch noch einmal anders überlegt und das Training kurzfristig wieder verschiebt, geringer.

Es ist wichtig, sich selbst für die Mühen zu belohnen!

Darüber hinaus sollten sich vor allem Neueinsteiger folgende Punkte immer wieder vor Augen halten:

Wichtig ist, sich ein realistisches Ziel zu setzen. Dieses Ziel kann in einzelne Erfolgsschritte aufgeteilt werden, sodass viele kleine, erreichbare Teilziele schließlich zum großen Ziel führen. Besonders



wichtig ist auch, und das betont die Personal Trainerin mit Nachdruck, dass nur solche Sportarten gewählt werden, die auch wirklich Spaß machen und die über längere Sicht in den Alltag integriert werden können, ohne Probleme zu bereiten. Beim Training sollte man auf eine abwechslungsreiche Gestaltung achten und die jeweiligen Erholungsphasen unbedingt einhalten. Gelassen bleiben, wenn sich der Erfolg nicht sofort einstellt. Und, was auch sehr wichtig ist: sich immer wieder selbst für die Mühen belohnen!

Zur Überprüfung der Trainingsmodalitäten und des erzielten Erfolges empfiehlt sich auch das Führen eines Trainingstagebuches. Wann, wie und wie oft wurde trainiert? Wie war die persönliche Verfassung an diesem Tag? Solche Aufzeichnungen bringen den persönlichen Fortschritt deutlich zur Geltung und heben gleichzeitig auch die Motivation.

Sollte diese aber doch einmal fehlen, ist es ratsam, sich für alle Fälle einen „Motivator“ zu suchen, der einen immer wieder auf angenehme Weise zum Weitermachen anspornt. Personen, die einem nahe stehen, können da oft sehr nützlich sein.

„Back to Basics“ lautet der momentane Trend.

Zur Entwicklung des Sports im Allgemeinen bemerkt Bettina Kurz abschließend noch, dass in den letzten Jahren ein „auffälliger Rückgang zu den ursprünglichen Sportarten“ festgestellt werden konnte. Das sind jene Sportarten, die mit einfachen Mitteln ausgeübt werden können. „Back to Basics“ lautet demnach ganz offensichtlich das Motto!

Auch wenn diese Sportarten mitunter aufgrund der geringen finanziellen Belastung so sehr an Attraktivität gewonnen haben, möchte die Personal Trainerin doch noch ausdrücklich dar-

auf hinweisen, dass besonders im Bereich der Lauf- und Gehsportarten auf zwei Dinge nicht verzichtet werden sollte: Gute Schuhe und ein Pulsmesser gehören zur Grundausrüstung jedes verantwortungsbewussten Sportlers!

Zur Person:

Bettina Kurz ist seit 1993 als Personal Trainerin, Fitness- und Gesundheitsberaterin tätig. Seit Ende des Jahres 1994 lebt sie in Wien und bietet dort individuelles Training und Beratung an. Im Rahmen von Gesundheitsprojekten, die in Zusammenarbeit mit der Sportmedizin erfolgen, Seminaren und Vorträgen ist die gebürtige Unterinntalerin immer wieder im Raum Tirol unterwegs.

Für detailliertere Auskünfte ist die Personal Trainerin unter der Mobilnummer 0676 - 33 43 146 erreichbar.