

# ALLGEMEINE TRAININGSREGELN



Es ist schön, dass Sie sich entschieden haben, etwas für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Regelmäßige Bewegung ist dazu eine gute Möglichkeit. Um Ihnen unnötigen Frust und eventuelle Enttäuschungen zu ersparen, gibt es einige Tipps, die Ihnen den Einstieg erleichtern können.

## 1. Suchen Sie sich etwas aus, das Ihnen Spaß macht

Ihre guten Vorsätze in allen Ehren. Aber wenn Sie sich jedes Mal quälen müssen, um Ihre Vorsätze auch umzusetzen, so ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie sehr bald die Lust verlieren. Viel besser ist es, wenn Sie etwas finden, das Ihnen Spaß macht. Wir schlagen Ihnen hier einige Sportarten vor. Es gibt nicht wirklich „gute“ und „schlechte“ Sportarten. Viel wichtiger ist, dass das gewählte Programm zu Ihren Wünschen und Voraussetzungen passt.

## 2. Fangen Sie langsam an

Einer der größten Irrtümer ist, dass Bewegung nur dann sinnvoll ist, wenn sie auch richtig anstrengend ist. Diese Vorstellung ist völlig falsch. Sicher, ein wenig Anstrengung gehört schon dazu. Das darf aber nicht dazu führen, dass Sie hinterher völlig erschöpft sind und sich stundenlang nicht erholen. Dann kann Bewegung mehr schaden als nutzen. Wählen Sie die Belastungen immer so, dass Sie sich dabei noch unterhalten könnten. Deshalb gibt es in jedem Programm ganz unterschiedliche Eingangsstufen, je nachdem, wie fit Sie sich fühlen.

Wenn Sie lange nicht mehr oder noch nie Sport getrieben haben, fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie etwas besonderes beachten müssen.

## 3. Verabreden Sie sich

Wahrscheinlich kennen Sie das von früher: Sie hatten schon öfter den guten Willen, etwas für sich zu tun, aber „irgendwie“ ist es nie dazu gekommen. Hier ist es eine große Hilfe, wenn Sie sich mit jemandem verabreden. So werden Ihnen die Ausreden, dass es gerade heute nicht geht, viel schwerer fallen. Und das gute Gefühl hinterher entschädigt für vieles.

## 4. Bleiben Sie am Ball

Das ist das eigentliche Geheimnis für Gesundheit und Wohlbefinden. Nicht kurzfristige Aktivitätsschübe bringen Sie in Form, sondern eine längerfristige Betätigung ohne dauernde Unterbrechungen. Und dabei sollten Ihnen die drei ersten Tipps helfen.

## 5. Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl

Wir haben unsere Trainingsempfehlungen nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Menschen sind aber sehr unterschiedlich. Und oft schwankt die Form von Tag zu Tag. Hören Sie also immer auf ihre innere Stimme und vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Je öfter sie unser Programm absolviert haben, desto leichter wird es Ihnen fallen, Ihre aktuelle Tagesform einzuschätzen.

## 6. Auf- und Abwärmen nicht vergessen

Zwar können Sie direkt aus dem Auto steigen, loslaufen (oder walken) und nach Programmende wieder einsteigen und wegfahren. Besser ist es jedoch, wenn Sie sich vorher ein wenig auf- und nachher ein wenig abwärmen.

Am besten gelingt dies durch einige Dehnübungen. Nutzen Sie die ersten Pausen während Ihres Übens und die ersten Minuten nach Abschluss des gesamten Tagesprogramms zu einigen kurzen Dehnübungen. Geeignete Übungsformen finden Sie unter [www.richtigfit.de](http://www.richtigfit.de).

## INFORMATIONEN ZUR PULSMESSUNG

Der Puls ist die am einfachsten und schnellsten zu erfassende Messgröße, um die individuelle Beanspruchung zu bewerten. Messen Sie dazu an der Halsschlagader 10 Sekunden lang Ihre Pulsschläge und multiplizieren Sie den Wert mit 6. (Beispiel: Wenn Sie in den 10 Sekunden 20 Schläge gezählt haben, so ist Ihr Belastungspuls  $20 \times 6 = 120$  Schläge/Minute). Wichtig ist, dass Sie den Puls direkt zu Beginn der Pause oder direkt nach Belastungsende messen. Lassen Sie nicht unnötig Zeit vergehen, weil der Puls am Anfang der Pause sehr schnell abfällt und dann die Ergebnisse verfälscht. Es gibt zwar genauere Methoden, diese sind aber nur selten zugänglich. Aus dem Ergebnis der Pulsmessung können Sie direkt einen Rückschluss auf Ihr richtiges Bewegungstempo zur Verbesserung Ihrer Fitness ziehen.

In der nachstehenden Tabelle finden Sie eine Übersicht über die Pulsbereiche, innerhalb derer Sie in Abhängigkeit von Alter und Ziel (Gesundheit, Fitness, Profi; vgl. folgende Bereichseinteilung) trainieren sollten.

- **Gesundheitsbereich**  
Sie treiben selten Sport und wollen etwas für Ihre Gesundheit tun.
- **Fitnessbereich**  
Sie treiben regelmäßig Sport (2-4 mal die Woche) und wollen Ihre Fitness verbessern.
- **Profibereich**  
Sie betreiben nahezu täglich Ausdauersport und wollen Ihre Leistung verbessern.

Alter	Gesundheitsbereich (Schläge/Minute)		Fitnessbereich (Schläge/Minute)		Profibereich (Schläge/Minute)	
20 Jahre	110	bis 130	130	bis 150	140	bis 160
25 Jahre	107	bis 127	127	bis 146	137	bis 156
30 Jahre	105	bis 124	124	bis 143	133	bis 152
35 Jahre	102	bis 120	120	bis 139	130	bis 148
40 Jahre	99	bis 117	117	bis 135	126	bis 144
45 Jahre	96	bis 114	114	bis 131	123	bis 140
50 Jahre	94	bis 111	111	bis 128	119	bis 136
55 Jahre	91	bis 107	107	bis 124	116	bis 132
60 Jahre	88	bis 104	104	bis 120	112	bis 128
65 Jahre	85	bis 101	101	bis 116	109	bis 124
70 Jahre	83	bis 98	98	bis 113	105	bis 120

Beim Joggen können die Werte jeweils 10 Schläge/Minute höher sein.