

Fit ohne Qual

VON TIM FARIN

Laufen, Rad fahren, schwimmen können Sie sowieso? Umso besser. Mit ein paar einfachen Kniffen flutschen Abwechslung und Leichtigkeit in die Alltagsaktivität. Für mehr Spaß und bessere Fitness – fast nebenbei



Manchmal ist Henning Wackerhage hin- und hergerissen. Er hat Spaß an seinem Beruf. Daran, zur Biologie des Sports zu forschen und zu lehren. Aber die Arbeit am Schreibtisch, das ist so eine Sache: Wenn der Professor für Sportbiologie in seinem Büro an der TU München

aus dem Fenster schaut, wäre es ihm – angesichts des Sonnenscheins da draußen – am liebsten rauszugehen. Selbst in Bewegung zu kommen und Sport zu treiben, statt darüber zu forschen. Immerhin, vor der Webcam hebt er eine 12,5-Kilo-Hantel und führt einen →



FIT GANZ NEBENBEI:

- LAUFEN
- RADFAHREN
- SCHWIMMEN

Auf den folgenden Seiten: viele Anregungen für jeden Tag

Mehr Abwechslung

Fast jeder Mensch kann es, fast jeder Mensch tut es. Mehr oder weniger schnell. Laufen ist gut für die Herz-Kreislauf-Gesundheit, Ausdauersport hilft, den Energieumsatz des Körpers anzukurbeln. Aber immer dieselbe Strecke, immer dieselbe Routine beim Joggen oder Walken? Das geht variantenreicher und effektiver, angefangen bei der Auswahl der Strecke.

1 Speed-Spiele: Abwechslung ist nicht nur für die Motivation wichtig, sie fordert auch den Körper und seine Leistungsfähigkeit heraus. Wechseln Sie immer wieder die Geschwindigkeit und Intensität. Beim „**Fahrtspiel**“ üben Sie das gesamte Repertoire: Sie laufen zunächst in Ihrem Grundtempo, dann steigern Sie den Speed für ein paar Minuten, danach werden Sie ganz langsam und wechseln daraufhin in sehr schnelle Intervalle. Die Ausdauer lässt sich vor allem dann effektiv steigern, wenn Sie verschiedene Belastungsstufen trainieren und nicht immer in demselben Grundtempo unterwegs sind. Herzgesundheit natürlich vorausgesetzt.

2 Stopp für mehr Power: Spulen Sie nicht nur Ihr Laufprogramm herunter, sondern bauen Sie auch **Kraftübungen** ein. Zum Beispiel die Runde über einen Bewegungsparcours im Park oder Wald planen? Solche Angebote gibt es in vielen Städten, häufig mit Anleitungstafeln. Für den Start: Machen Sie zwei Sätze Bauch-, Oberkörper- und Rückenübungen, dann laufen Sie locker weiter. Oder Sie bauen vor der Laufrunde zu Hause einen zehnminütigen Block mit Kraftübungen ein.

3 Rückwärts vorwärts: Verspielte Variationen im Laufprogramm mögen albern aussehen, trainieren aber effektiv die **Koordination**. Wenden Sie und machen Sie 20 Schritte rückwärts. Am Anfang ist das gar nicht so einfach. Probieren Sie, aus Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtslaufen einen geschmeidigen Ablauf zu kreieren. Bald wird es sich flüssig und selbstverständlich anfühlen – dann können Sie sogar kurz mal die Augen schließen.

Biceps-Curl vor: hoch und runter. „Ein klassischer Sport-Snack, den mache ich immer vor dem Mittagessen.“ Es ist nur ein kleiner Snack. Aber am Ende sind es im Alltag viele kleine Dinge, die in der Summe für Fitness und Gesundheit sehr wertvoll werden.

„Marginal Gains“, so nennt sich eine Strategie aus dem Hochleistungs-Radsport, die inzwischen weitere Kreise gezogen hat: Wer an mehreren Stellschrauben nur minimale Veränderungen vornimmt, gewinnt insgesamt sehr viel dazu. Viele Menschen sind so wieso in ihrem Alltag aktiv und in Bewegung: zwischen Arbeit, Einkaufen, Familie und Sozialleben. Gut so. Mit ein bisschen mehr Vielseitigkeit, Spaß an spielerischem Ausprobieren und ein wenig bewusst gesteigerter Intensität, im Büro oder auf dem Weg nach Hause, erreichen den Körper neue Impulse. Impulse mit langfristiger Wirkung.

Abwechslung bringt Spaß

Mindestens 150 bis 300 Minuten moderat – oder 75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität – sollte man pro Woche in Bewegung sein, so empfiehlt es die Weltgesundheitsorganisation (WHO). „Diese Empfehlungen sollten alle Menschen kennen und beherzigen“, sagt Wackerhage. „Dabei dürfen sie den Korridor für Bewegung ruhig weit auslegen.“ Heißt konkret: Treppensteigen, der Gang zum Supermarkt, das Kicken mit den Kindern – all das zählt auf dieses Konto ein. Also alles prima, wenn man dreimal in der Woche zum Joggen geht und daneben den Weg zur Arbeit mit Pedalkraft auf dem Rad absolviert? Ja und nein. Denn es lässt sich noch mehr herausholen.

„Jede Form der Bewegung ist besser als keine Bewegung“, sagt Sportwissenschaftlerin Lena Panter vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT). „Die WHO-Empfehlungen sind aber nur das Minimum.“ Ganzheitlich trainieren, Abwechslung ins Training bringen, Spaß an der Bewegung finden – das sei der Schlüssel für mehr Gesundheit und körperliche Fitness auf Dauer, so Panter. Monotonie dagegen bremst. Ein Beispiel: Wenn sich ein

→ Lesen Sie weiter auf Seite 11



Kreativ unterwegs
Joggen macht den Kopf frei – wenn es nicht zur eintönigen Routine wird. Überall findet sich ein Plätzchen für neue Trainingsreize.

Mehr als Planschen
Nach dem Schwimmkurs in der Kindheit bleibt die Schwimmtechnik oft stehen. Dabei bringt ein wenig Nachhilfe sehr viel.

FIT GANZ NEBENBEI: **SCHWIMMEN**

Locker gleiten

Der Spaß am Schwimmen kommt vor allem mit der passenden Technik. Falls es über sommerliches Planschen überhaupt hinausgeht, schwimmen viele Menschen, wie sie es irgendwann mal gelernt haben: mehr schlecht als recht, Bahn für Bahn, reichlich monoton. Dabei bieten See und Becken gute Voraussetzungen zum Experimentieren. Der Widerstand im Wasser lässt spüren, wie effektiv sich schon kleine Techniktricks auswirken.

1 Machen Sie sich locker: Beim Versuch, etwas schneller voranzukommen, droht leicht eine verkrampfte Haltung. Die Intuition mag nahelegen, die Arme steif zu halten und die Finger

fest zu schließen, um das Wasser kräftig nach hinten zu schieben. Viel effizienter ist es aber, die **Hände lockerer zu halten** und zwischen den Fingern einen kleinen Spalt zu lassen – wie bei einem feinen Sieb: Dieses verdrängt das Wasser durch Verwirbelungen besser.

2 Austesten: Was passiert, wenn Sie nur mit einem Arm schwimmen? Wie kommen Sie voran, wenn Sie mit dem Beinschlag aussetzen? Wie schaffen Sie es trotzdem, den Rumpf im Wasser nach oben zu bekommen? Wasser ist ein ideales Element, um regelmäßig solche **Challenges einzubauen** und dadurch das Training abwechslungsreicher zu gestalten.

3 Helferlein: Um die Schwimmtechnik zu verbessern, unterstützen **bewährte und günstige Hilfsmittel**. Keine falsche Scham, wenn Sie mit Schwimmflossen ins Becken steigen: Kurze Flossen stören in der öffentlichen Schwimmhalle nicht groß und bringen viel. Wer sie gezielt verwendet, pfuscht nicht und lernt mit Fokus auf die Bewegungsabläufe recht schnell, was effizient ist: etwa beim Kraul-Beinschlag. Ein „Pull Buoy“, eine Ziehboje aus Schaumstoff, gibt Auftrieb und erleichtert dadurch Lernerlebnisse ohne Panik, unterzugehen. Zwischen die Beine geklemmt oder mit den Händen gegriffen, hilft sie dabei, an Arm- und Beinbewegungen zu feilen.

→ Fortsetzung von Seite 6

Mensch ein paarmal in der Woche vornimmt, zu laufen, zu schwimmen oder Fahrrad zu fahren, dann ist das gut. Dabei werden aber allzu leicht andere, ebenso wichtige Aspekte der Fitness vernachlässigt. „Man muss sich in verschiedenen Dimensionen der körperlichen Leistungsfähigkeit fordern“, sagt Sportwissenschaftlerin Panter. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, auch Entspannung gehören dazu. Die gute Nachricht: Dafür braucht es gar nicht so viel Aufwand und Zeit. Die Zahnbürste hin und wieder in die ungewohnte Hand zu nehmen trainiert die Koordination und treibt die Bildung neuer Nervenverbindungen im Gehirn an. Regelmäßig zwei Minuten lang Dehnübungen auf dem Bürostuhl erhöhen die Beweglichkeit.

Kleine Trainings, abhaken, weitermachen
Wenn da nicht diese Feinde körperlicher Aktivität wären: die Bequemlichkeit im Alltag. Und das an sich ja erst einmal nicht unvernünftige

innere Programm, Anstrengung möglichst zu vermeiden. Dagegen muss angearbeitet werden, und das geschieht nicht von allein. „Man muss im Alltag aktiv Gelegenheiten suchen, um den Körper zu fordern“, so Henning Wackerhage. Bei kleinen körperlichen Herausforderungen im Tagesablauf stelle sich in der Regel zwar „keine Extase und auch kein Runner’s High“ ein. Eher solle man sie aber als eine Art der „erweiterten Hygiene“ betrachten: Sie gehören dazu wie das Waschen, Rasieren, Nägelschneiden. Also: den Wasserkasten heben, Treppe statt Aufzug, kurze Trainings mit der Hantel im Büro. In mancher Umgebung, etwa im Büro, mag es nicht angemessen sein, sich für eine Gymnastikeinheit auf dem Boden zu wälzen. Unauffälliger klappt das dann in der Teeküche. Dran denken: Die Summe macht’s am Ende. Und, so realistisch ist Wackerhage: „Manchmal geht es auch erst mal nur ums Abhaken, selbst wenn es keinen Spaß macht.“ Hinterher aber fühle sich auch das gut an. →

Illustration: W&B/Stephanie Wunderlich

Es geht dabei nicht um einen konkreten Trainingsplan, der eisern durchgezogen werden müsste. „Keine Regung des Körpers ist nutzlos“, so Sportwissenschaftler Wackerhage. „Jedes bisschen trägt zu einem Effekt bei.“ Wer nach einem Satz Übungen in sich hineinhorcht, die Effekte in den Muskeln spürt und ein paar Tage später merkt, wie es auf einmal ein wenig einfacher wird, wird schnell überzeugt sein. Und motiviert.

Den Spaß nicht vergessen

Gewohnte Muster verlassen, neue Reize setzen, auf die sich der Körper einstellen muss: ein Kernaspekt, um langfristig fit zu bleiben. Es geht tatsächlich darum, Fähigkeiten nicht einschlafen zu lassen. Ein Beispiel: Eine Ausdauerinheit – der Dauerlauf am Morgen oder der Weg mit dem Fahrrad ins Büro – funktioniert auch ohne vorheriges Frühstück. „Eine solche Umstellung verändert im Körper einiges: Der Stoffwechsel passt sich an, die Gesundheit wird gefördert, man lernt überhaupt wieder das Gefühl Hunger kennen“, sagt Wackerhage. Dabei ist zu beachten, dass der Körper mancher Menschen besser mit neuen Impulsen zurechtkommt als der anderer. Körper reagieren sehr unterschiedlich auf Reize – also unbedingt in sich hineinhorchen und aufmerksam darauf achten, welche Reaktionen ein bestimmtes Training hervorruft. Im Idealfall bleibt nach kurzer Zeit schon mehr Luft, um sich neben dem Laufen zu unterhalten. Oder man fühlt sich nach einer kurzen Pause bereits halbwegs erholt.

All das klappt umso besser, je mehr Spaß mit einer körperlichen Aktivität verbunden ist. Aber bitte nicht übertreiben – vor allem nicht ausschließlich die eine Bewegungsform: Es ist ratsam, nach einem Ausgleich zu suchen. Wer gern ausgedehnt Fahrrad fährt, sollte darauf achten, auch gezielt die Rückenmuskulatur zu trainieren. Das kommt nicht vom Radeln selbst. Ausgleich und Kompensation sind wichtig für den Körper – und nicht weniger für die Motivation. Wie wär's also mal mit Yoga neben dem Laufen? Klettern neben dem Fahrradpendeln? Neugierde und Ausprobieren werden siegen. ♦



Ausgleich, bitte

Bewegung ist gut, einseitige Bewegung aber nur die halbe Miete. Ausdauersport verträgt sich gut mit Training für mehr Beweglichkeit, etwa beim Yoga.



Neue Impulse

Autor **Tim Farin** ist ein zäher Rennradfahrer. Die Recherchen für diesen Text spornten ihn an, es auch mal wieder mit Kraft- und Dehnübungen zu probieren. Für Liegestütze, eingestreut in den Alltag am Schreibtisch, reicht die Motivation schon. Für die Muckibude noch nicht ganz.

Foto: W&B/Selina Prüfer. Illustration: W&B/Stephanie Wunderlich

PRODUKTE AUS DEINER APOTHEKE

Für Dein Wohlbefinden



Bei unserem Partner bestellen

BERGAMOTTE-CHOLIN ^{2) 5)}

60 Stück Kapseln
PZN 16790702

Mit bioflavonoidreichem Bergavit® Extrakt aus kalabrischer Bergamotte und Cholin, das zu einem normalen Fett- und Homocysteinstoffwechsel beiträgt. Für ein gesundes Gefäßsystem.



RAUSCH GINSENG COFFEIN-SHAMPOO

200 ml
PZN 11141531

Verbessert nachhaltig die Durchblutung der Kopfhaut und unterstützt den natürlichen Haarnachwuchs. Die Haarstruktur wird verbessert und das Haar griffiger und stärker.



HAUT-HAARE-NÄGEL ^{2) 5)}

60 Stück Kapseln
PZN 10317531

Haut-Haare-Nägel von Pure Encapsulations® liefert neben Biotin auch Zink für gepflegte Haut, glänzendes Haar und starke Nägel. Mit dem Plus an CoQ10 und Silicium aus Bambus-Extrakt.



BRAUN PULSOXIMETER

1 Stück
PZN 16851289

Braun Pulsoximeter 1. Die einfache Methode, die Gesundheit Ihrer Atemwege zu Hause zu verfolgen.



²⁾ Verminderte Mehrwertsteuer.

⁵⁾ Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.