

Die wichtigsten Bewegungs-Tipps auf einen Blick

Erhöhen Sie als ersten Schritt die Bewegungsaktivität im Alltag: Treppen steigen statt Lift fahren, das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen.

Nehmen Sie zu Beginn, wenn möglich eine sportmedizinische Untersuchung in Anspruch, vor allem, wenn Sie „mittelalt“ sind und schon lange keinen Sport betrieben haben.

Beginnen Sie Ihr Training unter professioneller Anleitung – das schützt vor Überbeanspruchungen, schlechten Bewegungsabläufen und Verletzungen.

Wenn Sie mit dem Training beginnen, starten Sie mit geringer Intensität.

Bei wiederholten moderaten Trainingseinheiten bilden Sie jene Enzyme und Hormone, die Sie später brauchen, um möglichst effektiv Sport zu betreiben.

Trinken Sie während der Belastung alle 20 Minuten: Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte. – bei Flüssigkeitsverlust fühlt man sich schlecht!

Vergessen Sie nicht: Vor dem Sport Aufwärmen, nach dem Sport „Cool down“ und Dehnen.

Suchen Sie Trainingspartner, am besten im Kneipp-Aktiv-Club, aber machen Sie Ihr Training nicht von anderen Menschen abhängig.

Planen Sie Ihre Trainingszeiten genauso am Kalender ein, wie die übrigen Termine – Bewegung ist der Wichtigste!

Nicht täglich trainieren – drei- bis viermal wöchentlich ist richtig, dem Körper Regenerationszeiten gönnen.

Wählen Sie bewusst verschiedene Sportarten, damit möglichst unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden.

Wechseln Sie zwischen Ausdauertraining (Joggen, Radfahren, Walking) und Krafttraining (z.B. unter Anleitung in einem Fitnessstudio) und Gymnastik zum Koordinationstraining.

Auch bei Bewegung gilt: Überanstrengung schadet – also auch rechtzeitig aufhören können!