

Sportarten im Überblick

Sport soll Spaß machen und ist daher individuell. Daher heißt es ausprobieren und das richtige für sich finden. Hier ein paar Anregungen.

Gehen und Laufen

Walking / Power Walking / Nordic Walking - Für Anfänger geeignet -	
Allgemeine Info	Starke, bewusste Bewegung der Arme damit auch der Oberkörper trainiert wird Geschwindigkeit ist regulierbar Merkbarer Trainingseffekt jedoch ab einer Gehgeschwindigkeit von ca. 8km/h für 30 Minuten ohne Pause
Equipment	Gutes Schuhwerk Nordic Walking Stöcke Faustregel: $\text{Körpergröße} \times 0,66 = \text{Stocklänge}$
Häufigkeit pro Woche	2-3-mal die Woche. Anfänger 25 Minuten und Fortgeschrittene für 45 – 60 Minuten, auch gerne täglich
Vorteile	Hervorragend für Menschen die nicht aktiv waren und es werden wollen Kann ohne großen Aufwand betrieben werden 90% der Muskulatur werden beansprucht Gelenkschonender als Joggen Ausdauer und Koordination werden trainiert Rückenmuskulatur gestärkt Durchblutung verbessert und Verspannungen entgegengewirkt Verletzungsgefahr ist gering Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem
Nachteile	Gibt es keine
Fazit	Optimales Ausdauertraining, mit schneller Fitnesssteigerung

Laufen/Joggen - Fortgeschrittene -	
Allgemeine Info	<p>Einer der besten Ausdauersportarten</p> <p>Effektivste Fitnessstraining</p> <p>Überall möglich</p> <p>Gut für Menschen ohne gesundheitliche Einschränkungen</p>
Equipment	<p>Gute, perfekt passende Laufschuhe mit Stützfunktion, um möglicher Überpronation (Fußgewölbe neigt sich nach innen) entgegenzuwirken</p>
Häufigkeit in der Woche	<p>2-3-mal für 30 bis 45 Minuten</p>
Vorteile	<p>Schnelle Stärkung des Herz-Kreislaufsystems</p> <p>70 % der Gesamtmuskulatur beansprucht</p> <p>Gesamte Bewegungsapparat gestärkt</p> <p>Hilft bei Stressabbau</p> <p>Verbraucht sehr viele Kalorien und ist daher ideal zum Abnehmen und Gewicht stabilisieren</p>
Nachteile	<p>Gelenke werden verhältnismäßig stark belastet und sollte mit entsprechenden Schuhen entgegengewirkt werden. Beratung im Fachgeschäft.</p> <p>Auch Waldboden und weichere Rennflächen sind vorteilhaft.</p> <p>Wenig geeignet für Menschen mit starkem Übergewicht, oder Arthrose.</p>
Hinweis	<p>Ruhiges, gleichmäßiges und nicht zu schnelles Tempo ist am effektivsten. Unterhaltungen sollten noch möglich sein.</p> <p>Laufzeit kann schnell gesteigert werden. Körper gewöhnt sich sehr schnell an Laufzeit.</p>

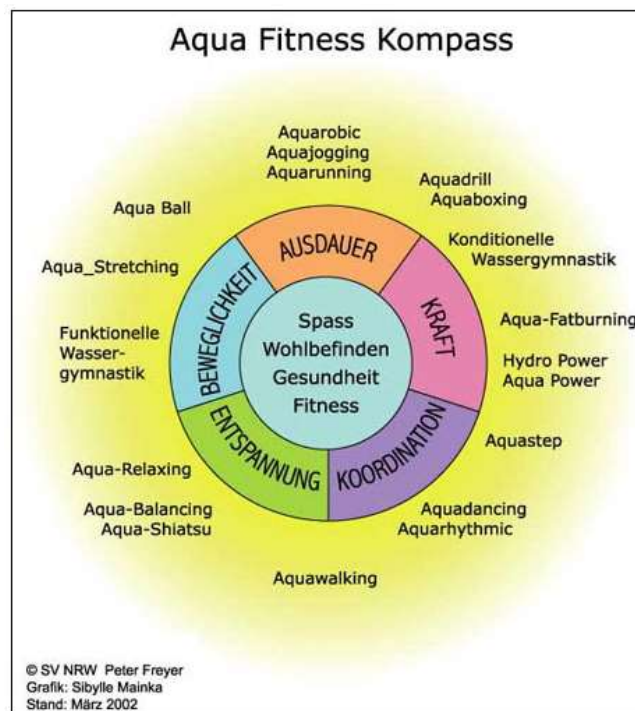
Radfahren - Anfänger -	
Allgemeine Info	Beliebteste Ausdauersportart in Deutschland Nützliche Information vom Deutschen Fahrradclub (www.adfc.de)
Equipment	Fahrrad (mit Vollfederung) Helm Rat im Fachgeschäft einzuholen
Häufigkeit in der Woche	2-3mal für eine Stunde, oder mehr
Vorteile	Gelenkschonend Macht Spaß An der frischen Luft und stärkt somit das Immunsystem Wenig anstrengend
Nachteile	Überwiegend nur die Beine trainiert, wodurch muskuläres Ungleichgewicht entstehen kann Falsche Sitzposition führt zu Nackenbeschwerden (z.B. hoher Sitz im Vergleich zum Lenker), oder Knieproblemen (Sitz zu niedrig) Geringer Kalorienverbrauch

Schwimmen - Anfänger und Fortgeschrittene -	
Allgemeine Info	Hervorragendes Ausdauersportart
Equipment	Schwimmbrille, um Augen vor chlorierten Wässern zu schützen
Häufigkeit die Woche	2-3mal wöchentlich für mindestens 40 Minuten Besser Kraulen- und Rücken-, als Brustschwimmen
Vorteile	Durch Schwerkraft, kaum Gelenkbelastung Kräftigt die gesamte Muskulatur Stärkung Herz und Kreislauf Verletzungsgefahr niedrig Gut bei Übergewicht
Nachteile	Falsche Schwimmtechnik kann zu Fehlbelastung und Verspannung und Rückenschmerzen führen. Richtige Schwimmtechnik sollte gelernt sein

Aquafitness - Anfänger -	
Allgemeine Info	Dazu gehören: Aquajogging, Aqua Spinning, Aquacycling. Siehe Aquafitness Kompass nächste Seite
Equipment	Ohne Geräte, oder mit Widerstandgeräte, Auftriebsgeräte (z.B.: Poolnudel, Schwimmbretter)
Häufigkeit die Woche	2-mal wöchentlich für ca. 45 Minuten
Vorteile	Steigert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit Individuelle Gestaltung und Anpassung an die Widerstandskraft des Wassers Für vollkommen untrainierte Menschen geeignet und bei Beschwerden mit dem Bewegungsapparat Positive Auswirkung auf Bindegewebe durch Wasserdruck Gut für Körperform Wirkt entspannend Ideal für Übergewichtige, Schwangere, Untrainierte und Menschen mit Gelenkproblemen
Nachteile	An Kurse in größeren Städten gebunden

Was ist der Aquafitness Kompass?

Folgende Aquafitnesskurse gibt es.



(Quelle: <http://www.aqua-fitness-trainer.de/html/kompass.html>)

Gymnastik, insbesondere Rücken

Gymnastik - Je nach Schwierigkeitsgrad -	
Allgemeine Info	Rückenproblemen kann mit Rückengymnastik entgegengewirkt werden und Schmerzen können gelindert werden. Die Ruhigstellung bei Schmerzen bewirkt das Gegenteil. Weitere Informationen: www.kddr.de (Neue Rückenschule)
Ausstattung	Gymnastikmatte
Trainingshäufigkeit	Täglich, da die Muskeln dabei nicht ermüden, sondern gestärkt und flexibler werden
Vorteile	Verbessertes Körpergefühl Steigerung Kraft und Flexibilität und ein bisschen die Koordination Körperstraffung Zu Hause und ohne Hilfsmittel durchführbar Verletzungsgefahr ist niedrig
Nachteile	Ist kein Ausdauertraining Niedriger Kalorienverbrauch

Aerobic -Anfänger-	
Allgemeine Info	Rhythmische Bewegungen zu rascher Musik in Gruppen unter Anleitung eines Trainers Auch als Aerobic Videos Online oder auf DVD Es gibt 3 Varianten: High (hohe Belastung), Low (niedrige Belastung) und Mixed Impact Stepaerobics, Dance Aerobic (Bsp.:Zumba)
Equipment	Stepper bei Steppaerobic
Häufigkeit in der Woche	Meist 1 Stunde in Kursen
Vorteile Allgemeine Info	Herzkreislauf und Koordinationstraining Spaß mit Musik Low Impact gut für Übergewichtige, oder Menschen mit Rückenproblemen
Nachteile	Gelenkbeanspruchung Koordinationsherausforderung

Pilates - Anfänger -	
Allgemeine Info	Vereint westliche und östliche Bewegungselemente Systematisches Körpertraining, insbesondere des Rückens und Beckenbodens Mehr Infos: www.pilates.de
Equipment	Trainingsmatte
Häufigkeit die Woche	Regelmäßig für mindestens 10 Minuten täglich
Vorteile	Gut für ältere, untrainierte und übergewichtige Menschen Stärkung tieferliegenden Bauch- und Rückenmuskeln Schult Körperbewusstsein, Haltung, Konzentration, bewusste Atmung, Entspannung, Koordination
Nachteile	Korrekte Ausführung ist wichtig, um Fehlbelastungen zu vermeiden

7.7 Weiter Sportarten

Reiten, Segeln, T'ai Chi, Golf, Boxen, Tanzen, Tennis und noch viele mehr. Es gibt unzählige Möglichkeiten sich zu bewegen.

Eine Auswahl an Sportarten findet man unter Wikipedia (https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_Sportarten).

Wichtig zu wissen ist es jedoch, dass manche Sportarten von Anfang an eine Grundaushalterung und -kraft benötigen. Daher sollte man sich informieren, welche Sportarten zu einem passen, damit man sich nicht überfordert.

Bei manchen saisonalen Sportarten, wie zum Beispiel dem Skifahren, ist es auch ratsam wenige Wochen vor dem Skiurlaub etwas Skigymnastik zu machen, um Verletzungen vorzubeugen.

Die sehr sanfte chinesische Kampfsportart T'ai Chi ist grundsätzlich für Anfänger und Menschen, welche lange mit dem Sport pausiert haben, eine sehr gute Alternative wieder mit der Bewegung anzufangen. Die fließenden Bewegungen sind leicht zu erlernen, stärkt die Konzentration, steigert Kraft, Koordination und Beweglichkeit, ist stressreduzierend und ist gut für den Geist und den Körper.