

News Januar 2008

Was passiert mit der Fitness, wenn man das Training im Winter einstellt?

Das hängt vom individuellen Fitnessniveau ab. Wenn jemand erst seit einem halben Jahr regelmäßig trainiert und seine Fitness dabei um 20 Prozent verbessert hat, ist in sechs Wochen alles wieder weg. Wenn jemand schon jahrelang trainiert, dann hält die Fitness hingegen länger. In jedem Fall ist bei sehr gut trainierten Menschen die Fitness schneller wieder da, wenn sie nach einer Pause ihr regelmäßiges Sportprogramm wieder aufnehmen.

Viele Menschen starten mit dem Vorsatz ins neue Jahr, mehr für ihre Fitness zu tun. Wie soll ein absoluter Anfänger in Sachen Sport vorgehen?

Er oder sie sollte sich an drei Tagen der Woche jeweils 20 Minuten Zeit nehmen, in denen er joggt, Rad fährt oder einen anderen Ausdauersport betreibt. Idealerweise lässt man vorher den persönlichen Trainingspuls bestimmen, um sich im optimalen Leistungsbereich zu bewegen.

Vor allem ältere Menschen sollten sich vor dem Trainingsbeginn sportmedizinisch untersuchen lassen. Es muss sichergestellt sein, dass keine behandlungsbedürftige Krankheit vorliegt. Sportliche Anfänger sollten dann alle sechs Wochen die Trainingsdauer um zehn Minuten steigern, bis sie bei 50 bis 60 Minuten dreimal pro Woche angelangt sind.

Das sollte dann an zwei Tagen der Woche mit einem Muskelaufbautraining kombiniert werden.

Die Formel ist einfach: Sie sollten an drei Tagen der Woche, 52 Wochen im Jahr, jedes Jahr bis an Ihr Lebensende trainieren.

(Aus netdoktor.at; Dr. Paul Haber)