

Die Sportarten für Einsteiger

Mehr als die Hälfte der Deutschen treibt regelmäßig Sport. Ganz oben in der Hitliste der Sportarten: Radfahren, gefolgt von Schwimmen und Joggen. Alle drei gehören zu den "zyklischen Sportarten", die für "Neueinsteiger" besonders geeignet sind. Dr. Klaus-Michael Braumann, Professor für Sportmedizin an der Universität Hamburg, weiß, warum: "Die zyklischen Sportarten wirken sich positiv auf Stoffwechselgrößen aus. Der Fettstoffwechsel wird beeinflusst, die Insulinempfindlichkeit herabgesetzt, der Kohlenhydratstoffwechsel verbessert. Die Folgen: eine Halbierung des Herzinfarkt-Risikos, eine Abnahme des Blutdrucks und die Normalisierung eines krankhaft veränderten Cholesterinspiegels."

Dabei ist eine ärztliche Untersuchung vor dem Einstieg in das Trainingsprogramm ratsam, insbesondere im Alter von über 35 Jahren oder nach vorheriger Erkrankung. Zur Untersuchung gehören ein Belastungs-EKG und eine gründliche Befragung, um je nach Leistungsstand ein individuelles Trainingsprogramm aufzustellen. "Eine intensive leistungsdiagnostische Untersuchung ist wichtig, weil alle Faustregeln zur Berechnung etwa der optimalen Herzfrequenz nur für etwa 30 Prozent aller Sportler zutreffen. Die anderen wären danach ständig überlastet oder unterfordert."

Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist, was gefällt. Braumann: "Ich werde einem 80jährigen, der ein Leben lang Tennis gespielt hat, nicht abraten, weiter zu machen. Die persönliche Motivation muß das treibende Element bleiben, sonst droht ein frustriertes Abbrechen des Trainings."

hpns

erschieden am 4. Januar 2006