

# Die sieben neuen Fitness-Gesetze

*Schneller, höher, weiter: Solche sportlichen Ziele sind von gestern. Auspowern ja. Aber vor zu viel Training schlappmachen, nee! Sport soll Spaß machen. „Nur dann bringt's auch was“, sagt Personal Trainerin Julia Bohm (44). Sie verrät Ihnen die sieben neuen Fitness-Gesetze:*

■ 1: Hören Sie auf das, was Ihr Körper Ihnen sagt. Horchen Sie in sich hinein, beobachten Sie sich bei den Dingen, die Sie tun. Hören Sie da Ihre innere Stimme? Julia Bohm: „Das ist Ihr Gefühl. Vertrauen Sie ihm. Es sagt Ihnen, was Ihnen gut tut und was schlecht für Sie ist.“

■ 2: Haben Sie Spaß beim Sport. Es geht nicht darum, dass Sie sich für Olympia qua-

lizieren. Es geht darum, dass Sie etwas für sich tun. Und das tun Sie nur, wenn es Spaß macht. Julia Bohm: „Suchen Sie sich einen Sport aus, der Sie fasziniert, entspannt oder einfach nur Freude bereitet. Das kann Volleyball im Verein sein, um mal unter Leute zu kommen. Für einen anderen sind einsame Waldläufe, um von der Hektik des Tages abzuschalten, attraktiver.“

■ 3: Langsamer ist schneller. Wer sich überfordert, verletzt sich leicht. Avery Faigenbaum, Sportwissenschaftler an der Uni of Massachusetts: „Sehnen und Bänder entwickeln sich langsamer als Muskeln, sind darum verletzungsanfälliger.“

■ 4: Abwechslung ist wichtig. Immer nur die gleiche Jogging-Tour, immer nur das gleichmäßige Brustschwimmen - ganz schön langweilig. Kein Wunder, dass es bald auch keinen neuen Muskel- oder Konditionsaufbau mehr gibt. Dr. Heinz Kleinöder vom Institut für Trainings- und Bewegungslehre der Sporthochschule Köln: „Kein Konzept wirkt auf Dauer. Selbst wenn Sie zuerst tolle Muskel- oder Konditionszuwächse erleben: Ihr Körper wird sich dran gewöhnen. Er will ständig neue Reize, um sich weiterzuentwickeln.“

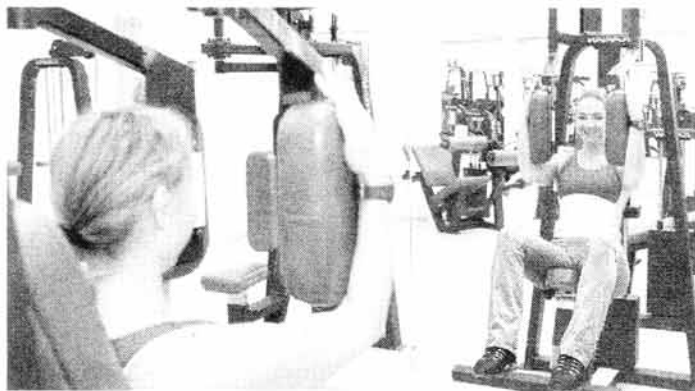
■ 5: Ohne Ziele kein Erfolg. Entscheiden Sie sich: Was wollen Sie erreichen?

Kondition? Muskelzuwachs? Entspannung? Richten Sie sich in der Auswahl des Sports und den Trainingsplänen danach.

■ 6: Sport trotz Schmerzen. Ausdauertraining erhöht die Schmerzschwelle und damit

die Schmerztoleranz. Der schmerzlindernde Einfluss eines Kardiotrainings wurde für Patienten mit Migräne oder Kreuzschmerzen definitiv belegt, so Dr. Carl Reimers von der Neurologischen Klinik am sächsischen Krankenhaus Arnsdorf. Radfahren ist richtig bei Gelenkproblemen, Rückenschwimmen bei Rückenproblemen, Walken nach Operationen zur Stärkung des Kreislaufs.

■ 7: Gute Vorbereitung ist der halbe Erfolg. Vorm ersten Mal bitte zum Hausarzt - erlaubt der die Belastung? Mit richtigen Schuhen und atmungsaktiver Kleidung, die den Schweiß nach außen transportiert, fühlen Sie sich auch während der Anstrengung wohl.



„Checken Sie im Spiegel, ob Sie sich richtig bewegen. So mindern Sie Verletzungsgefahren.“ Oder gönnen Sie sich ab und zu einen Personal Trainer, der Sie korrigiert. Zum Beispiel Julia Bohm: ☎ 0172/3935700

