



Basis körperlicher Fitness



SA, 1. 7.,
17.05 Uhr,
ORF 2 **UT**

**Bewusst
gesund**

Bewegung ist mehr als Sport. Bewegung ist Leben. Regelmäßige körperliche Betätigung beeinflusst unsere Gesundheit grundlegend und nachhaltig positiv. Man beugt damit vielen chronischen Erkrankungen vor und beeinflusst sein psychisches wie körperliches Wohlbefinden. Ausreichend Bewegung ist vom Kindes- bis ins hohe Alter unverzichtbarer Bestandteil der Gesundheitsförderung. Die Basis jeder körperlichen Fitness ist Ausdauer. Sie ist eine der wichtigsten Komponenten für unsere Kondition und Leistungsfähigkeit. Unter Ausdauer versteht man im Sport die Fähigkeit des Körpers, über einen ausgedehnten Zeitraum Leistung zu erbringen. Um den Körper entsprechend zu trainieren, gibt es zwei Möglichkeiten: Einmal das extensive aerobe Ausdauertraining, das bei niedriger körperlicher Belastung durchgeführt wird, wie beim Joggen oder lockeren Radfahren. Der Körper nutzt dabei vorwiegend die Fettdepots unter der Haut. Die zweite Möglichkeit ist das anaerobe Ausdauertraining, welches im Sauerstoffdefizit stattfindet und den Körper daher intensiv belastet, etwa beim Laufen oder Radfahren/Bergfahrten. Die Energie dazu gewinnt der Körper aus seinen Glukosevorräten.

Die Empfehlung. Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten, sollten Erwachsene mindestens 2,5 Stunden pro Woche Bewegung mit moderater Intensität oder 75 Minuten pro Woche Bewegung mit höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination daraus durchführen. Idealerweise sollte die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden. Jede Einheit sollte mindestens zehn Minuten durchgehend dauern. Für Einsteiger sind zwei Dinge wichtig: langsam starten und sich nicht übernehmen! Wer sich gleich zu Beginn die Latte zu hoch setzt, wird bald die Freude an der Bewe-

gung verlieren. Erfolgserlebnisse motivieren dagegen und man darf sich durchaus eine kleine Belohnung nach erfolgreich absolviertem Training in Aussicht stellen. Denn im Grunde zählt nur die Eigenmotivation und der Spaß. Bewegung jemandem zu verordnen, der eigentlich keine machen will, wird langfristig nicht funktionieren. Und genau darauf kommt es an. Wer regelmäßig Ausdauertraining betreibt – und darüber herrscht wissenschaftlich gesehen Einigkeit – verbessert seine Herzgesundheit, senkt den Blutdruck, reduziert Stresshormone, senkt den LDL-Cholesterin- und erhöht den HDL-Cholesterinspiegel und verbessert seinen Glukosestoffwechsel. Neue Studien belegen, dass ein Großteil der Österreicher, aber auch der Europäer, durchschnittlich mehr als acht Stunden pro Tag sitzen.



„WAS ZÄHLT, SIND
EIGENMOTIVATION
UND SPASS“

Die Vorteile. Doch steht eines fest: Je mehr wir uns bewegen, desto länger leben wir und das gesund. Bewegung ist noch wichtiger, als wir immer gedacht haben. Sport fördert das mentale und ganzheitliche Wohlbefinden, stärkt das Selbstvertrauen, wirkt antidepressiv und konzentrationsfördernd. Doch ist nicht jede Sportart für jeden Menschen gleich gut geeignet. So empfiehlt sich etwa bei Übergewicht, um die Gelenke nicht zu stark zu belasten, Walken oder Schwimmen statt Laufen. Hat man Knie- oder Hüftprobleme, Herz- oder Lungenkrankheiten oder Diabetes, sollte man sich vor Beginn des Trainings ärztlich durchchecken lassen. Ist man sich generell nicht sicher, ob die gewählte Sportart die Richtige für einen ist, empfiehlt es sich, vor Trainingsbeginn beim Sportarzt mittels sportmedizinischer Leistungsdiagnostik die aktuelle Belastbarkeit und den Status quo der Leistungsfähigkeit zu ermitteln. Anhand der Ergebnisse bekommt man einen individuellen Trainingsplan, der dann mit Spaß und Motivation zum Trainingserfolg führt. ■