

# Was das Ländle bewegt ...

Bewegung ist im Trend. Sehr zur Freude der (Sport-)Mediziner, der Sportartikel- und Wohlfühlindustrie und natürlich der großen und kleinen Sportbegeisterten selbst. Und das ist auch gut so. Denn bei vielen von uns muss der Bewegungshunger erst wieder geweckt werden!



**REHA MED Michael Rüscher, MSc**  
Physiotherapeut und Osteopath  
T 05512 2317-20  
www.reha-med.at



## Die 5 Säulen des Trainings

### 1. Ausdauer

Während unsere Vorfahren Ihr Herz-Kreislauf-System kontinuierlich bei der Arbeit oder beim Zurücklegen der täglichen Wege angekurbelt haben, müssen wir – Auto sei Dank – unser Ausdauertraining bewusst in der Freizeit absolvieren. Kein Wunder, dass „sportliche Überflüge“ wie der nationale Hang zum Marathon-Laufen stark im Ansteigen sind!

#### Mein Bewegungstipp

Zur Verbesserung der Ausdauer 3-mal wöchentlich nicht unter 45 Minuten trainieren.

### 2. Kraft

Durch das viele Sitzen in Beruf und bei unseren sonstigen alltäglichen Beschäftigungen ist unser Körper von vornherein auf eine niedrigere „Kraftstufe“ eingestellt. So entstehen Haltungsschwächen, die so manche als Zivilisationskrankheiten bekannte Beschwerden auslösen können.

#### Mein Bewegungstipp

Bei den meisten Ausdauer-Sportarten (z. B. beim Jogging, Klettern, Schwimmen, Langlaufen usw.) wird die Kraft automatisch mittrainiert.

### 3. Koordination

Auch was das tägliche Training der Koordination anbelangt, hatten unser Vorfahren mit Sicherheit einen Startvorteil: Es gab weniger asphaltierte Straßen, dafür mehr unwegsames Gelände. Dadurch wurden der Gleichgewichtssinn und auch die Geschicklichkeit laufend trainiert.

#### Mein Bewegungstipp

Werden Sie zwischendurch auch einmal im unwegsamen Gelände (Waldlauf querfeldein, Bachbettwanderung usw.) und ganz bewusst ohne den Einsatz von Stöcken aktiv.

**K**örperliche Aktivität hat nicht nur einen unumstritten positiven Effekt auf Körper, Geist und Seele – sie wirkt auch den negativen Begleiterscheinungen unserer modernen Zivilisation entgegen. Schließlich verbringen wir nur allzu viele Stunden hinter dem Schreibtisch, im Auto oder beim Fernsehen auf der Couch. Also, schnell in die Sportschuhe schlüpfen und den Körper so richtig durchbewegen!

### Je vielseitiger Sie sind, desto besser.

#### Training – aber richtig

Versuchen Sie dreimal pro Woche den Körper auf unterschiedliche Art und Weise zu beanspruchen. Je vielseitiger

Sie sind, desto besser. Denn ideal ist ein Training nur dann, wenn alle motorischen Grundeigenschaften gleichermaßen gefördert und gefordert werden: Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Somit könnte man sagen, dass ein ausgewogenes Training auf fünf Säulen basiert.

Und vor allem: Konzentrieren Sie sich bei der Wahl der für Sie passenden Sportarten auf die Aktivitäten, die Ihnen wirklich Spaß machen. Denn mit dem Spaß kommt auch die Konsequenz, wirklich regelmäßig zu trainieren!

#### Ohne Fleiß kein Preis!

Noch Fragen? Ich bin gerne für Sie da!  
[www.reha-med.at](http://www.reha-med.at)

Körperliche Aktivität wirkt auch den negativen Begleiterscheinungen unserer modernen Zivilisation entgegen.

### 4. Beweglichkeit

Wer muss heutzutage noch „klettern“, wenn er zur Arbeit geht? Schließlich gibt es Lift, gleichmäßig hohe Treppenstufen und genormte Stuhlhöhen. Die Kehrseite der Medaille: unsere Gelenke verlieren nach und nach ihre normale Beweglichkeit – und unser Körper reagiert mit Schmerzen.

#### Mein Bewegungstipp

Versuchen Sie, im Alltag ganz bewusst jene Bewegungen zu machen, bei denen Sie in letzter Zeit Schwierigkeiten haben – so bleibt die Beweglichkeit erhalten.

### 5. Schnelligkeit

E-Mail und Internet zeigen uns, wie schnell das Leben funktionieren kann. Nur dass unser Bewegungsapparat immer seltener mithalten kann. Dabei ist Schnelligkeit in der Bewegung nach wie vor wichtig: Sie entscheidet oft, ob man stolpert oder nicht, ob man einem Hindernis noch rechtzeitig ausweichen kann, oder nicht.

#### Mein Bewegungstipp

Geben Sie bei Waldläufen oder beim Radfahren zwischendurch mal so richtig Gas – aber immer nur für ein paar Sekunden!

