

Walking, Balance Swing oder Pilates

Welcher Sport passt zu mir?

Es gibt viele Möglichkeiten, den Körper auf Trab zu bringen. Neue Studien beweisen: Auch mit 60 lohnt sich noch der Einstieg

Für Fitness ist es nie zu spät. Eine Studie des University College London kam zu dem Schluss: Sogar wer erst mit über 60 Jahren beginnt, hat gute Aussichten, gesund zu altern. Sie haben sich entschieden, aktiver zu werden, fragen sich jedoch, welche Sportart passt? Der Spaß-Faktor sollte bei der Auswahl eine große Rolle spielen, denn nur wer Freude hat, bleibt bei der Sache. Zusätz-

Schwimmen

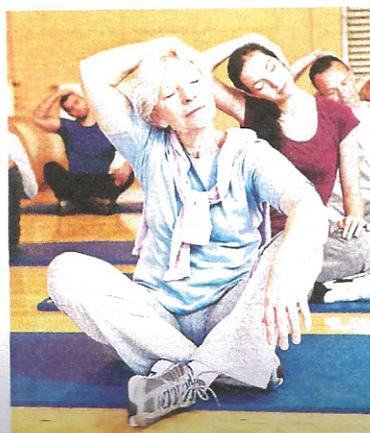
Die Bewegung im Wasser gehört zu den gesündesten Sportarten. Durch den Widerstand wird intensiv trainiert, ohne dabei die Gelenke stark zu belasten. Regelmäßiges Schwimmen kräftigt das Herz-Kreislauf-System und erhöht die Ausdauer: Vor allem ältere Menschen sollten vor dem Gang ins Wasser kälter duschen oder sich mit Wasser benetzen, um das Herz durch den Temperaturunterschied nicht zu belasten.

Ausdauersportarten wie Schwimmen sind perfekt, um vom stressigen Alltag abzuschalten. Die gleichmäßigen Bewegungen können sogar in einen meditativen Zustand versetzen.

Callanetics

Dieses Gymnastik-Programm stärkt insbesondere die Tiefenmuskulatur. Effektives aber sanftes Training wird mit entspannenden Bewegungen verbunden. Zu Musik werden Übungen mit Elementen aus Yoga, Gymnastik, Ballett und Dehnung durchgeführt.

Callanetics eignet sich für Menschen mit Wirbelsäulen-Problemen und für Personen, die Stress abbauen möchten.



Besprechen Sie mit dem Arzt, was zu Ihnen passt

lich sollte die gewählte Sportart zu den körperlichen Bedürfnissen und eventuellen Einschränkungen passen. Am besten besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, welche Bewegung er im konkreten Fall empfiehlt.

Walking

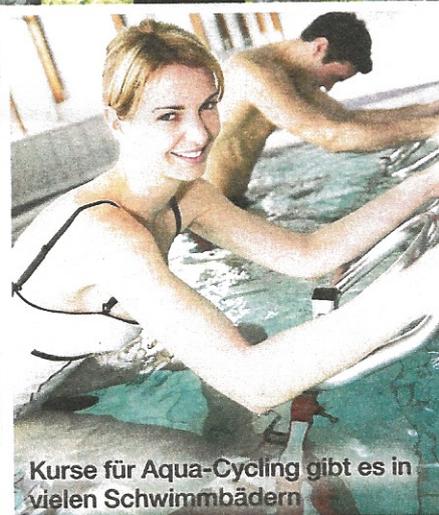
Das Gehen mit Stöcken ist eine ideale Waffe im Kampf gegen Osteoporose. Nicht nur die Muskulatur wird gestärkt, sondern auch Knochen und Knorpel. Forscher der amerikanischen Eliteuniversität Harvard konnten in verschiedenen Studien zeigen: Vier Stunden Walking wöchentlich verringern das Hüftbruch-Risiko um 41 Prozent. Außerdem lässt es Pfunde schmelzen und erhöht die Ausdauer.

Perfekt für alle, die etwas für den eigenen Körper tun möchten, aber keine zu hohen Belastungen mögen oder vertragen.



Aqua-Cycling

Wer denkt, hier werden nur die Beine trainiert, der irrt sich: Das Radeln im Wasser wird durch ein effektives Oberkörpertraining ergänzt. Das Beste: Der Energieverbrauch ist im Wasser bis zu fünfmal so hoch wie an Land. *Das Training ist sehr gelenkschonend und besonders für Einsteiger und etwas Übergewichtige geeignet.*



Kurse für Aqua-Cycling gibt es in vielen Schwimmbädern

Balance Swing

Auf dem Trampolin werden bei leichten rhythmischen Schwungübungen (mit Elementen aus Yoga und Aerobic) Körperstabilität und Ausdauer trainiert. Der kontinuierliche Wechsel von Be- und Entlastung stärkt zudem Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen. Durch die Abfederung ist die Sportart besonders schonend für die Wirbelsäule und die Gelenke.

Das ganzheitliche Körpertraining ist für alle Altersklassen geeignet. Besonders gut, wenn speziell etwas für die Koordination getan werden soll.

Nia

Das Training ist ein Mix aus fernöstlichen und westlichen Übungen wie Kampfsport, Aerobic, Tai-Chi und Yoga. Das Ergebnis ist ein ganzheitlicher Fitnessseffekt. Atemübungen und Meditation runden das Programm ab.

Nia ist genau richtig für alle, denen bei Yoga die Power fehlt, aber für die ein richtiger Kampfsport ein wenig zu anstrengend ist.

Pilates

Das ist ein Mix aus Yoga-Elementen und ganzheitlichem Körpertraining, der die tiefliegenden