

Ja, ja, ja! ... zu weiteren Ausdauersportarten für den sanften Sporteinstieg

Ich berichtete bereits über die Ausdauersportarten Wandern und Laufen. Heute möchte ich noch drei wichtige weitere Cardio-Sportarten erwähnen:

Nordic Walking/Walking:

Als Trainerin dieser beiden Sportarten kann ich sagen, sie befinden sich intensitätsmäßig irgendwo zwischen dem Wandern und dem Laufen/Joggen. Walking ist einfach ein sehr schnelles Gehen mit angewinkelten Armen ohne weitere Hilfsmittel und es ist von der Ausführung und dem Bewegungsablauf nicht erheblich aufwendig. Erstrebenswert ist eine hohe Gehgeschwindigkeit, die einen auch ruhig etwas aus der Puste bringen darf, um einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System und natürlich auf den Fettstoffwechsel zu erbringen. Letztendlich ist es auch gelenkschonender als das klassische Laufen.

Gleiche Gesundheitseffekte erzielt auch das Nordic-Walking, jedoch ist dieses von der Technik her etwas komplexer, denn die Stöcke erschweren dem ein oder anderen Teilnehmer ein wenig, in den ganz natürlichen Bewegungsablauf hineinzu kommen.

Vorteil beim Nordic-Walking: Wir haben hier noch größere Bewegungsamplituden im Schulterbereich und nehmen positiven Einfluss auf Armmuskulatur und Rückenmuskeln, sodass dieses Training dank Ganzkörpereinsatz dem Vielsitzer noch effektiver zugutekommt – wenn man es denn auch technisch richtig macht! Dafür sollte man tatsächlich einen Kurs belegen und diesen auch nach ein paar Jahren einmal auffrischen, sodass man nicht in alte und ineffektive Bewegungsmuster zurückfällt.

Wählen wir eine schöne Strecke im Gelände, die günstiger Weise auch noch Höhenmeter enthält, dann rundet sich dieses Cardiotraining wunderbar ab und die Stöcke helfen hier ein ganzes Stück weiter.

Radfahren:

Hier gibt es – grob – drei verschiedene Möglichkeiten: Rennrad, Tourenrad, Mountainbike. Ich bin glückliche Besitzerin aller drei Alternativen und freue mich über die Abwechslung, denn sie alle haben so ihre Vor- und Nachteile.

Das klassische Rennrad läuft quasi nur auf der Straße – also im Straßenverkehr. Das ist nicht jedermanns Sache und durch die extrem gebeugte Haltung und den hoch gereckten Kopf geht das ganz schön auf den Nacken und frönt den übli-



chen Verkürzungen – Hüftbeuger und Brust. Dafür ist es schnell und man schnurrt leicht durch die Landschaft.

Das Tourenrad lädt hier und da auch mal auf Schotterstrecken oder Wirtschaftswege jenseits der Straße ein, zugleich aber auch auf ein Stück Kuchen in einer Restauration. Die Belastung ist hier völlig unterschiedlich, je nachdem ob man schnell von A nach B will oder eine gemütliche Tour macht. Hier sitzt man etwas aufrechter, was den Nacken entlasten dürfte, aber die Verkürzung in Hüftbeuger und Brust ist auch hier gegeben.

Das Mountainbike ist – gesundheitlich betrachtet – mein Favorit, denn es geht meist in Wälder ins bergige Gelände, und so hat man völlig unterschiedliche Intensitäten, benutzt geländebedingt viel mehr Muskulatur. Zudem ist man meist abseits von Straßen unterwegs, nimmt die positiven Effekte des Waldes auf, denn schließlich bieten die Bäume mit ihren verschiedenen Düften und ätherischen Ölen einen wunderbaren Einfluss auf unser Wohlbefinden durch entspannendes Training und Stressmanagement. Man könnte es wohl radelndes Waldbaden nennen...

Auf jeglichem Rad gilt allerdings: Helmpflicht! Safety first!

Schwimmen:

Noch ein wichtiger Ausdauersport ist das Schwimmen. Das klassische Brustschwimmen allerdings, bei dem man durch das Wasser dümpelt

und sich über den neuesten Tratsch unterhält, geht ziemlich auf den Nacken und ist nicht sonderlich effektiv.

Hier empfiehlt sich zunächst sportliches Brustschwimmen (verbesserte Kopfhaltung in Verlängerung der Wirbelsäule).

Noch besser vom Bewegungsablauf her sind eigentlich das Kraulen und Kraulen in Rückenlage – wenn man es aus dem Blickwinkel eines Vielsitzers betrachtet. Hier haben wir gute Bewegungsabläufe und endgradige Bewegungen in den Schultergelenken und damit positive Mobilisation und Lockerungen des Faszien Gewebes im Schulter-/Nacken- und Rückenbereich und erfordert einen vielschichtigen Einsatz der Muskulatur.

Wofür auch immer du dich entscheidest: Jede Bewegung ist besser als gar keine Bewegung. Dein Herz-Kreislauf-System wird es dir danken!

Move straight forward, but MOVE!

Sportliche Grüße,
Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

BRINJA WEIGLEIN