

**i** GESUNDHEITSINFOS

# Fitness

Mehr Ausdauer, Kraft  
und Beweglichkeit





## Liebe Leserin, lieber Leser,

gesund und leistungsfähig zu sein – das ist der Wunsch, der bei jedem in der persönlichen Skala des Erstrebenswerten ganz oben steht. Denn ohne gute körperliche und psychische Verfassung – kurz: ohne Fitness – lassen sich persönliche Ziele nicht erreichen und berufliche Aufgaben nicht erfüllen.

Für die eigene Fitness kann jeder etwas tun – egal, ob 17 oder 70: viel Bewegung und dosiertes körperliches Training, ausgewogene Ernährung und psychische Entspannung.

**Ihre hkk**

# Bewegung in den Alltag bringen

Sind Sie (noch) ein Bewegungsmuffel? Dann durchforsten Sie zunächst einmal Ihren Alltag nach ungenutzten Bewegungschancen:

- Lassen Sie Ihr Auto für kürzere Wege stehen. Gehen Sie öfter mal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad. Zu Ihrer Arbeitsstelle kommen Sie vielleicht auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Erleben Sie die angenehme Belastung, wenn Sie statt des Aufzugs die Treppe benutzen.
- Lassen Sie sich den Kaffee aus der Kantine nicht von Ihrer netten Kollegin mitbringen, gehen Sie selbst die paar Schritte.
- Auch Haus- und Gartenarbeit bringen Bewegung. Delegieren Sie diese Aufgaben nicht immer an andere.



# Weg zur körperlichen Fitness

Körperliche Fitness setzt sich aus Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zusammen. Gezieltes Fitnesstraining berücksichtigt daher immer diese drei Elemente.

Um Ausdauer zu entwickeln, beweglicher zu werden und Muskulatur auf- und Fettpölsterchen abzubauen, müssen Sie vor allem regelmäßig trainieren. Regelmäßige moderate Belastungen sind effektiver als hartes Training bis an die persönlichen Leistungsgrenzen.

Gerade für sportliche (Wieder-)Einsteiger bringen Ausdauersportarten einen raschen und nachhaltigen Fitnessgewinn. Diese Sportarten beanspruchen alle großen Muskelgruppen des Körpers und die Belastung kann der momentanen Leistungsfähigkeit angepasst werden. Gleichzeitig tragen sie zur Entspannung bei – sei es durch das damit verbundene Naturerlebnis oder durch die Geselligkeit beim Training mit anderen.

## Ausdauersportarten für jedermann

- Ausdauersportarten für jedermann
- Walking, Nordic Walking (auch Skilanglauf)
- Jogging
- Schwimmen
- Radfahren
- Wandern (auch Berg- und Skiwandern)
- Gymnastik
- Tanzen
- intensives Spaziergehen  
(insbesondere für ältere Menschen und Vorgeschiedigte)

# Ausgewogenes Training

Wie sollte ein ausgewogenes Training aufgebaut sein?

## **Bereich Ausdauer:**

Zunächst suchen Sie sich eine Ausdauersportart, die Ihnen Freude macht. Trainieren Sie dreimal pro Woche. Pausieren Sie zwischen- durch mindestens einen Tag, an dem Sie sich aber bei Gymnastik oder einem Spaziergang bewegen.

Beim Training selbst müssen Sie darauf achten, dass Sie Ihren Körper lange genug belasten. Zunächst reichen fünf Minuten, später wird die Belastungsphase auf 15 bis 20 Minuten gesteigert. Das individuelle Training sollte allerdings stets Ihrem jeweiligen Leistungsstand angepasst sein, um Überanstrengungen zu vermeiden.

Vor der Belastung müssen Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke durch Gymnastik aufgewärmt werden, um sie geschmeidig zu machen und so auf die Belastung vorzubereiten.

## Trainingsaufbau

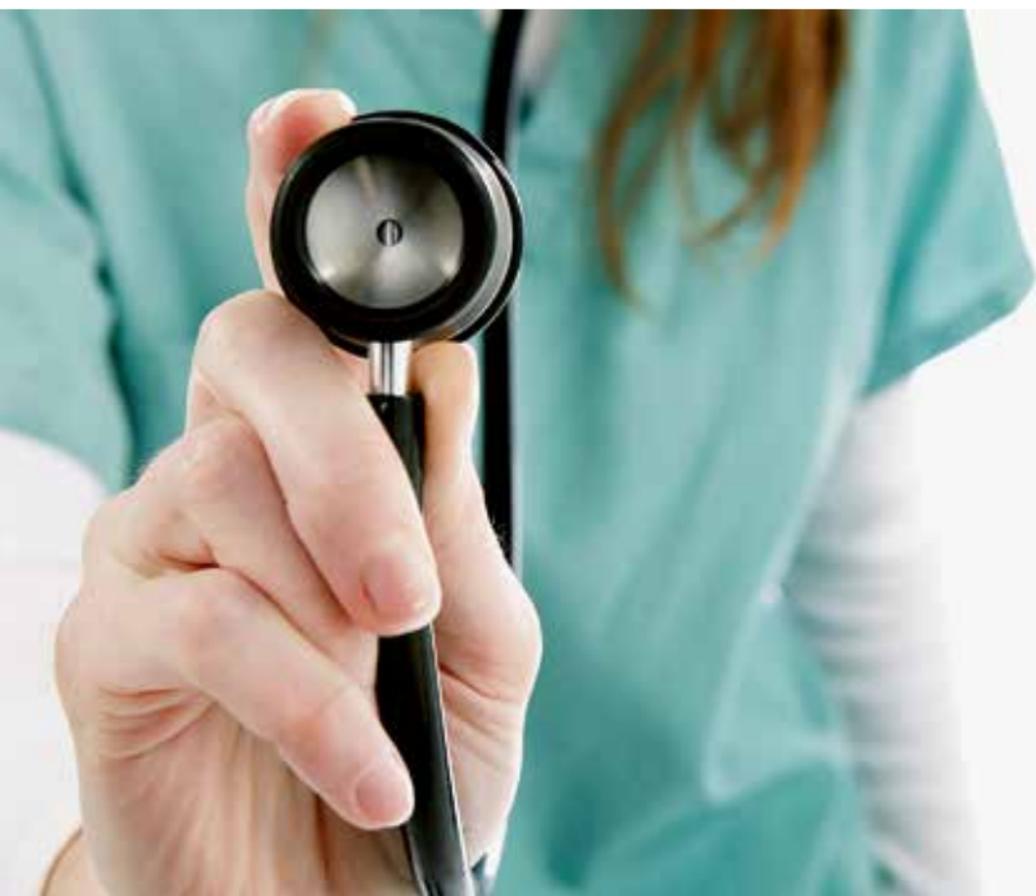
- **Aufwärmphase mit kurzem Warmlaufen und/oder Gymnastik** – so bereiten Sie den Körper auf die Belastung vor: Der Kreislauf wird stimuliert, die Herzätigkeit angeregt. Die Muskeln werden besser durchblutet, Muskelspannung und -elastizität steigen.
- **Belastungsphase mit optimalem Belastungspuls** (ermittelt durch Ihren Hausarzt oder Kardiologen, meist auf Basis eines Belastungs-EKG)
- **Ausklangphase mit ruhigem Auslaufen bei verringerten Pulswerten, Dehnen und Strecken der Muskulatur** (Gymnastik) – das hilft, Verspannungen abzubauen, und sorgt für ein Muskelgleichgewicht. Die natürliche Grundspannung der Muskulatur wird unterstützt, die Regenerationszeit verringert sich.

Lassen Sie Ihren persönlichen optimalen Belastungspuls für Ihr Fitnessstraining von Ihrem Hausarzt oder Kardiologen bestimmen und nutzen Sie eine Pulsuhr!

Nach jedem Training brauchen Muskeln und Kreislauf Gelegenheit, sich langsam wieder an den normalen Rhythmus zu gewöhnen. Das Training sollten Sie daher nicht abrupt abbrechen, sondern ganz allmählich ausklingen lassen. Auch dazu bieten sich ein leichter Dauerlauf und gymnastische Übungen an.

#### **Bereich Beweglichkeit:**

Das Training der Beweglichkeit ist eine ideale Ergänzung zum Ausdauersport. Die Muskulatur bleibt dadurch geschmeidig, die Verletzungsgefahr verringert sich enorm. Um sich beweglich zu halten, reicht eine morgendliche Gymnastik von zehn Minuten aus.



Achten Sie darauf, dass Sie jene Muskeln dehnen, die sich in unserem bewegungsarmen Alltag rasch verkürzen, vor allem die hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur und die Brustmuskulatur.

### **Bereich Kraft:**

Muskelschwäche kann die Ursache für zahlreiche Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen sein. Deshalb sollten in der täglichen Gymnastik kraftaufbauende Übungen nicht fehlen. Es gibt eine ganze Reihe davon, mit denen einzelne Muskelpartien, insbesondere die Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur gezielt gestärkt werden können.

Geeignet ist auch ein moderates Gerätetraining im Fitness-Studio. Lassen Sie sich hier von ausgebildeten Trainern oder Physiotherapeuten testen und bei der Zusammenstellung eines sinnvollen Trainingsprogramms beraten.

## **Ärztlicher Vorcheck**

Wer jung und gesund ist, kann bedenkenlos mit dem Ausdauersport beginnen. Ein ärztlicher Vorcheck ist angezeigt

- bei sportlichen (Wieder-)Einsteigern über 40 Jahren,
- bei Menschen mit Herz-, Lungen- und Bronchialerkrankungen,
- nach gerade überstandenen schweren Verletzungen oder akuten Erkrankungen,
- bei jeglichen chronischen Erkrankungen.

# Sichern Sie Ihren Trainingserfolg

- Wählen Sie eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht. Nichts ist schlimmer, als sich zu einem Training überreden zu lassen, das entweder als zu belastend empfunden wird oder auf das man sich nicht freut. Über kurz oder lang würden Sie es wieder aufgeben.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Belastung, indem Sie Ihre Pulsfrequenz feststellen und sich an Ihre individuellen Zielwerte halten (siehe „Trainingsaufbau“).
- Die Freude an der Bewegung oder auch am sportlichen Wettkampf sollte im Vordergrund stehen. Lassen Sie Ihr Training nicht in Stress ausarten. Trainieren Sie gemeinsam mit Freunden und Bekannten.
- Trainieren Sie nach einem persönlichen Plan mit festgelegten Trainingszeiten. Das hilft Ihnen, bei der Stange zu bleiben.



- Gleichen Sie die durch das Schwitzen entstandenen Wasserdefizite mit mineralstoffreichen Getränken wieder aus.
- Vermeiden Sie Überlastungen und halten Sie bewusst Trainingsabstände ein. Legen Sie Ruhetage ein und finden Sie eine für Sie persönlich ausgewogene Trainingsdosierung.
- Wer krank ist, muss eine Trainingspause einlegen – auch bei einem scheinbar harmlosen Infekt.

*Interesse am Joggen? Trainingshinweise und -pläne für Anfänger wie für Marathonläufer gibt M. Marquardt in seiner „Laufbibel“ (Spomedis, 2021).*

## Unser Lauftipp: Intervalltraining

Nach dem nebenstehenden Schema können Sie im Verlauf von zwölf Wochen ganz allmählich Laufzeit und Belastung steigern. Laufen und flottes Gehen wechseln einander ab – anfangs noch recht oft bei einer relativ kurzen Laufzeit von einer knappen halben Stunde.

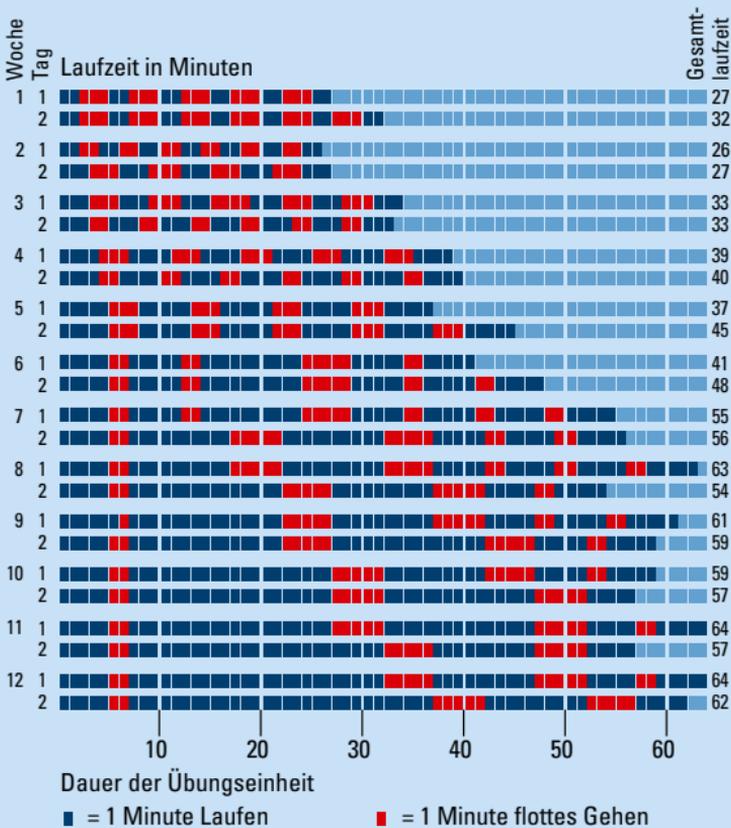
Nach etwa zwölf Wochen wird es Ihnen mühelos gelingen, das höhere Tempo über eine längere Zeit durchzuhalten und die Laufphasen nicht mehr allzu häufig durch moderateres Gehen zu unterbrechen – ein Anzeichen dafür, dass Sie tatsächlich mehr Ausdauer entwickelt und an Fitness gewonnen haben.

Setzen Sie Ihr persönliches Laufprogramm nach zwölf Wochen fort. Orientieren Sie sich dabei am Programm der 11. und 12. Woche.

# Fitnessgewinn durch gesunde Lebensweise

Sport und Bewegung sind wichtig für die Fitness, aber nicht alles. Durchforsten Sie Ihren Alltag nach Fitness-Killern und ändern Sie gegebenenfalls Ihre Lebensweise:

- Kochen Sie kalorienbewusster, ernähren Sie sich fett- und zuckerarm.
- Essen Sie täglich fünf Portionen Obst und Gemüse und reichlich ballaststoffreiche Kost.
- Halten Sie täglich drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten ein. So vermeiden Sie, dass Sie der Heißhunger zu unkontrollierten Fressattacken verleitet.



- Entspannen Sie sich regelmäßig und bewusst. Entwickeln Sie Ihre eigenen Entspannungsmethoden und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Schalten Sie vom Stress und von der Hektik des Alltags ab – ob mit Entspannungstechniken wie autogenem Training, einem angenehmen Vollbad oder in der Sauna...
- Rauchen Sie weniger, am besten gar nicht. Denn Tabakrauch belastet das Herz-Kreislauf-System und die Lungenfunktion. Die Kondition leidet spürbar darunter.
- Alkohol sollten Sie nur in Maßen genießen.
- Pflegen Sie Gemeinschaft und Geselligkeit mit der Familie, guten Freunden und Bekannten.
- Nutzen Sie die Ruhe der Nacht und gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Schlaf.

Impressum: © MBO Verlag GmbH, 48143 Münster, Artikel-Nr.: 731038 – F0001bz – 2303l – 3/23

Bildnachweis: Titel: © Chapecharge/gettyimages, Seite 2+3: © Kane Skennar/Thinkstock, S. 6:

© Brand X Pictures/Thinkstock, S. 8: © John Howard/Thinkstock, S. 11: © Alex Bramwell/Fotolia.com



# Immer in Ihrer Nähe!

## Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter [hkk.de/kontakt](https://www.hkk.de/kontakt)



In den hkk-Servicepunkten unseres Partners, der LVM-Versicherung, erhalten Sie u. a. Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

## Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421-36550** und **0800-2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800-1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421-3655 3700**.

## Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf [hkk.de](https://www.hkk.de) finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der [hkk.de/newsletter](https://www.hkk.de/newsletter) regelmäßig.

Über „**Meine hkk**“ und über die **Service-App** können Sie Ihre Anliegen schnell, sicher und komfortabel erledigen.

Auch unter [info@hkk.de](mailto:info@hkk.de) sind wir gerne für Sie da.

hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.  
28185 Bremen

[hkk.de](https://www.hkk.de)



Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Stand: Februar 2023. Aktuelle Infos finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)

hkk60431 (03/2023)