



Vom Sportmuffel zur Sportskanone

Kennen Sie das auch? Sie kommen gestresst vom Arbeiten nach Hause und sind nur noch müde und grantig? Vielleicht macht Ihnen nach langem Sitzen vorm PC oder im Auto auch ein Wehwehchen da, eine Verspannung dort, zu schaffen? Da hilft nur noch Bewegung, am besten im Freien. Auch wenn die gemütliche Couch oder der Gastgarten lockt, es lohnt sich, gegen den inneren Schweinehund anzukämpfen. Durch regelmäßige Bewegung fühlt man sich merklich besser und ausgeglichener.

Setzen Sie Ziele und beginnen Sie langsam!

Setzen Sie sich kleine Ziele: Es wird nicht funktionieren, gleich zu Beginn den Großglockner besteigen zu wollen, der kleine Hügel nebenan tut's für den Anfang auch. Versuchen Sie zu Beginn viele kleine Bewegungseinheiten in Ihren Alltag zu integrieren. Nehmen Sie konsequent die Treppe anstelle des Aufzugs und erledigen Sie kurze Strecken (z.B. zum Einkaufen) zu Fuß.

Auch die Wahl der richtigen Sportart ist wichtig

Gemäß der österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung sollten Erwachsene sich mindestens 150 Minuten pro Woche bei mittlerem Anstrengungsgrad bewegen. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Freude bereitet. Nur so bleiben Sie auch dabei. Beachten Sie dabei Ihre Stärken und Schwächen sowie die zur Verfügung stehende Infrastruktur und zeitlichen Ressourcen. Wenn Sie mit Koordination und Gleichgewicht auf Kriegsfuß stehen, dann ist für Sie die Slackline im Garten nicht geeignet. Oder wenn Sie keinen Pool oder See in der Nähe haben und die Möglichkeit des Schwimmens kilometerweit entfernt ist, so ist auch das wohl keine so gute Idee.

Jeder Anfang ist schwer

Der Körper benötigt Zeit, um alte, festgefahrene Verhaltensmuster abzulegen. Bleiben Sie also geduldig! Verbinden Sie die sportliche Aktivität mit angenehmen Dingen. Nordic Walking, Laufen oder Wandern z.B. bietet eine ideale Gelegenheit, um Neues in der Natur zu entdecken. Auch mit Ihrer Lieblingsmusik im Ohr oder einem gleichgesinnten Sportpartner kann die Bewegung leichter fallen.

Als *Faustregel* für mittlere Intensität beim Sport gilt das „Plaudertempo“: jenes Tempo, bei dem ein Sprechen gerade noch möglich, aber ein Singen bereits unmöglich ist.