

WIE HALTE ICH HERZ UND KREISLAUF FIT

80 Stunden Woche, Überstunden am Wochenende, Meeting am Abend, Arbeitsessen, Präsentationen, Handy, eMail, Termindruck, zeitraubende Autofahrten oder Flüge, Familie, Kinder... wo bleibt da noch Zeit im Timer um Herz und Kreislauf fit zu halten oder um JobFit zu werden? Gönnen wir uns nicht alle viel zu wenig? Hat die Tretmühle uns schon blind und taub für unseren Körper gemacht. Zunehmend höre ich in der Praxis den Wunsch nach mehr Möglichkeiten dem Berufsalltag zu entrinnen und mal wieder was für die Fitness zu tun. Dabei ist Gesundheit und Fitness und ein intaktes Herz- Kreislauf System die unabdingbare Voraussetzung um den beruflichen Stress zu verkraften und nicht im Burn-Out zu enden oder eines Tages auf der Intensivstation mit einem Herzinfarkt aufzuwachen.

Wenn dann endlich die Zeit freigeschaufelt wird, um etwas für die Fitness zu tun, endet es allzu häufig im Desaster. Warum? Dem Stress im Beruf wird ein Freizeitstress hinzugefügt. Kilometer müssen „gefressen“ werden. Die Runde muss in einer bestimmten Zeit gelaufen werden, dafür wird dann evtl. das Essen vergessen und schon bald kommt es zum typischen Drop Out Verhalten. Man ist frustriert, fühlt sich noch mehr kaputt, Gelenke und Muskeln schmerzen, die Füße sind mit Blasen übersät. Klar, wusste ich doch gleich, Sport ist nichts für mich. Also, lass ich`s doch lieber wieder sein und versuch`s mit einer Pille.

Dabei kann das Medikament Sport, in welcher Form auch immer, enorm viel zum Ausgleich des einseitigen Berufslebens und zur Erlangung und Verbesserung der Fitness beitragen. Man muss es sich nur selbst verordnen

Und moderat sollte der Sport betrieben werden. Am Anfang reicht es aus, dreimal in der Woche ca. 40 Minuten Bewegungstraining durchzuführen. Der Einstieg über Jogging empfiehlt sich nicht unbedingt, da hier eine gewisse Bewegungserfahrung vorhanden sein muss und es sehr rasch zu einer Überlastung der Sehnen, Muskeln und der Gelenke kommen kann. Besser ist ein Einstieg über Walking oder noch besser Nordic-Walking. Auch ein Spaziergang kann zum Einstieg schon effektiv sein. Wichtig ist, ein realistisches Zeitbudget einzuplanen und sich nicht an anderen zu orientieren, die evtl. schon dem Bazillus Marathon verfallen sind und einen besseren Trainingszustand vorweisen. Auch die persönliche Zielsetzung sollte realistisch festgelegt werden. Es macht wenig Sinn nach einem 12 Stunden-Tag noch auf Teufel komm raus die Joggingrunde zu drehen, und, da es schon dunkel, wird zu intensiv, d. h. mit zu hohem Tempo und damit einer zu hohen Herzfrequenz zu laufen. Als Grundregel gilt, man sollte sich ohne Schwierigkeiten noch unterhalten können. Hilfreich ist auch das sogenannte peripatetische Laufen oder Walken. Hierbei zählt man im Rhythmus der Schritte z. B. 1-2-1-2-1-2 oder om-ra-om-ra. Hierdurch werden belastende Gedanken schon nach kurzer Zeit unterbrochen, man entführt sich in eine Welt der Leichtigkeit und Entspannung.

Sinnvoll ist es auch, sich nicht nur einer Sportart zu verschreiben, sondern abwechselnd z.B. schwimmen, biken, laufen, skaten, eine Gymnastikstunde einlegen oder einfach eine ausgedehnte Wanderung zu unternehmen. Falscher Ehrgeiz ist im moderaten Herz-Kreislauf-Training fehl am Platz. Es soll kein Stress entstehen, sondern Stress abgebaut werden.

Oft sind es auch die kleinen Dinge des Lebens, die verändert werden müssen. So kann man das Auto beispielsweise 2 km vor dem Büro stehen lassen und den Weg morgens und abends zu Fuß bewältigen oder mit dem Fahrrad zum Bäcker fahren oder vielleicht ab heute immer die Treppe statt den Aufzug wählen.

Bevor man blind in die Aktivität startet ist es wichtig sich um die Ausrüstung und den Gang zum Arzt zu kümmern. Für jede Sportart gibt es spezielles Schuhwerk. Sinnvoll ist evtl. eine

Laufbandanalyse, um das Abrollverhalten und den „Typ“ (Pronierer, Supinierer) festzustellen. Bei der Bekleidung empfiehlt sich funktionelle Bekleidung, damit der Schweiß von der Haut nach außen abtransportiert werden kann.

Für jeden über 40 und den blutigen Anfänger sollte eine sportmedizinische Grunduntersuchung selbstverständlich sein (Körperliche Untersuchung, Herz, Lunge, Bewegungsapparat, Labor, EKG und evtl. Belastungs-EKG).

Um moderat zu trainieren ist eine Vorgabe der Trainingsherzfrequenz sinnvoll. Diese kann mit einem Herzfrequenzmesser (erhältlich ab 25,-Euro) während dem Bewegungstraining kontrolliert werden. Sowohl Über- als auch Unterforderung führt zu keinem positiven Trainingseffekt. Für ambitionierte Sportler empfiehlt sich ein Laktatleistungstest. Für Anfänger reicht die Orientierung nach der folgenden Empfehlung aus.

TRAININGSPULS-EMPFEHLUNGEN LAUFEN

RUHEPULS + (220 - $\frac{3}{4}$ Alter - Ruhepuls) x 0,6 (untrainiert) = Obergrenze

..... + (..... - -) x 0,6 (untrainiert) =

RUHEPULS + (220 - $\frac{3}{4}$ Alter - Ruhepuls) x 0,65 (mäßig trainiert) = Obergrenze

..... + (..... - -) x 0,65 (mäßig trainiert) =

RUHEPULS + (220 - $\frac{3}{4}$ Alter - Ruhepuls) x 0,7 (ausdauertrainiert) = Obergrenze

..... + (..... - -) x 0,7 (ausdauertrainiert) =

RUHEPULS + (220 - $\frac{3}{4}$ Alter - Ruhepuls) x 0,75 (Leistungssport) = Obergrenze

..... + (..... - -) x 0,75 (Leistungssport) =

Berechnung des optimalen Trainingspuls in der Fettverbrennungszone:

Obergrenze - 12 = = A

Obergrenze = = B

Mein optimaler Trainingspuls in der Fettverbrennungszone ist:

A bis B

..... bis

Da erfahrungsgemäß die meisten Diäten morgen beginnen, kann ich nur empfehlen heute zu starten und die guten Vorsätze umsetzen. Viel Erfolg!