

P r e s s e m i t t e i l u n g

Corona motiviert zu mehr Sport – so gelingt der Einstieg

ROHRBACH/OBERÖSTERREICH. Die Corona-Pandemie erhöht das Gesundheitsbewusstsein der Menschen im ganzen Land – das zeigt eine aktuelle österreichische Studie. Ins Zentrum des Interesses rücken vor allem Sportarten, die trotz aktueller Maßnahmen wie Isolation und geschlossener Fitnessstudios ausgeführt werden können. Viele wollen ihre neu gewonnene Freizeit aktiv verbringen, nicht zuletzt, um die mangelnde Bewegung im Homeoffice auszugleichen. Optimal eignen sich dazu Sportarten wie Joggen oder Nordic Walking, die ohne Equipment auch allein problemlos durchführbar sind, weiß Doris Eckerstorfer, Physiotherapeutin vom Klinikum Rohrbach.

Als Einstieg in den Ausdauersport ist Nordic Walking besonders gut geeignet. „Vor allem wegen der geringen Gelenkbelastung und dem im Vergleich zum Joggen niedrigeren konditionellen Anspruch ist es für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger optimal“, sagt die Rohrbacher Physiotherapeutin. Bei dieser Trainingsform steht das Herz-Kreislauf-System im Vordergrund. „Im Vergleich zum klassischen Spaziergehen ist durch den Stockeinsatz beim Nordic Walking eine weitaus höhere Muskelaktivität bei gleichzeitiger Entlastung von Hüft- und Kniegelenk messbar. Dementsprechend ist auch der Kalorienverbrauch höher und das Abnehmen etwas leichter. Um möglichst effizient zu trainieren, sind richtige Haltung und Technik notwendig“, so die Expertin.

Häufigkeit vor Intensität

„Nicht die Dauer, sondern die Regelmäßigkeit ist entscheidend“, betont Doris Eckerstorfer. SporeinsteigerInnen sollten mit drei Trainingseinheiten zu jeweils 20 Minuten in moderatem Tempo beginnen. Die Trainingseinheiten können nach und nach gesteigert werden, wenn sich der Körper an den Trainingsanreiz angepasst hat. Wer regelmäßig zwei- bis dreimal die Woche trainiert, wird bald Fortschritte machen, die als reduzierte Anstrengung, gesteigerte Strecke oder schnellere Geschwindigkeit wahrgenommen werden.

So gelingt der Laufeinstieg

Nordic Walking stellt für AnfängerInnen einen guten Übergang zum Laufen dar, kann aber auch für Fortgeschrittene eine willkommene Abwechslung zu den üblichen Laufeinheiten sein. Ein häufiges Problem bei NeuanfängerInnen ist zu intensives Training. Der Körper ist nicht auf die höhere Trainingsintensität vorbereitet. Dadurch kann es zu Gelenksbeschwerden oder Schmerzen kommen.

Zwei- bis dreimal pro Woche langsames Laufen in der Dauer von jeweils 20 bis 30 Minuten ist für den Anfang ausreichend. Ein Wechsel zwischen Laufen in gemäßigter Geschwindigkeit und schnellen Gehphasen innerhalb des Trainings ist für EinsteigerInnen ideal, damit das Herz-Kreislauf-System nicht überanstrengt wird. Als Faustregel dient: Unter gemäßigter Geschwindigkeit versteht man jene, bei der während des Laufens noch eine Unterhaltung geführt werden kann.

Regelmäßige Bewegung für das Wohlbefinden

Obwohl nur ein Minimum an Ausrüstung sowohl für Joggen als auch Nordic Walking benötigt wird, gilt es hier vor allem beim Schuhwerk auf eine passende Qualität zu achten. „Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich im Allgemeinen zufriedener, kann klarer denken, tankt Energie und bleibt leistungsfähig. Das ist vor allem in dieser Zeit ein wichtiger Beitrag zum Wohlbefinden,“ so der Tipp der Physiotherapeutin.

Rohrbach, am 23. April 2020

Für Fragen steht zur Verfügung:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann

PR & Kommunikation Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: regina.schnellmann@ooeg.at