

Für Einsteiger genau das Richtige

Laufen und Walken mit dem TuS Mondorf

Von Helmut Otto

Gerade im Frühling haben gute Vorsätze Hochkonjunktur: Wieder regelmäßig Sport treiben, mehr Obst und Gemüse essen! Doch leider ist es nicht so leicht, seinen Lebensstil zu ändern. Die meisten Menschen besitzen einen ziemlich kräftigen inneren Schweinehund, der es sich gar zu gern mit Chips und Fernbedienung auf dem heimischen Sofa bequem macht. Damit gute Vorsätze trotzdem wahr werden, bietet der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf nun wieder mit Beginn des Sommer-Halbjahres Bewegung für alle an; denn es genügt nicht, nur positiv zu denken! Der Lauftreff verbreitet in seinen vier Abteilungen „Walking“, „Nordic Walking“, „Laufen“ und „Jugend-Lauftreff“ genug Ideen für eine denkbare Lebensveränderung. Wer sein Leben ändern will, sollte sich zunächst mit den Hindernissen auseinandersetzen, die seinem Vorhaben im Wege stehen. Sie haben seit Jahren keinen Sport mehr getrieben und wollen nun wieder einsteigen? Kein Problem! Sie haben noch nie

1102, 06.05.13

in Ihrem Leben aktiv Sport getrieben und wollen nun damit anfangen? Kein Problem! Sie möchten mit einem Ausdauersport beginnen und wissen nicht, ob Sie leistungsfähig genug sind? Kein Problem! **Gerade für - Einsteiger,**

- Wiedereinsteiger, - gesundheitlich vorbelastete, - Übergewichtige und ältere Personen

bietet z.B. das Walking ideale Zugangsbedingungen. Walking belastet das Herz-Kreislaufsystem sowie Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke weniger als Laufen. Untrainierte und wenig leistungsfähige Personen gelingt es in aller Regel mühelos, mit Walking die entsprechende Belastungsintensität von ca. 60-70% der max. Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit zu erzielen. Sie genießen das Gefühl, sich trotz ausreichender körperlicher Belastung nicht überfordert zu fühlen - und das motiviert. Grundsätzlich gilt, dass Sie sich besser öfter, regelmäßig und bei mittlerer Belastung sportlich betätigen, anstatt unregelmäßig Höchstleistungen zu vollbringen.

Auch der Laufeinsteiger, der meist untrainiert ist, wird vor allem in den Lauf- und Walking-Treffs langsam an die Belastung und vor allem Belastungssteigerungen herangeführt. Ein Wechsel zwischen Lauf- und Gehintervallen ermöglicht auch Anfängern problemlos eine Stunde im LT TuS Mondorf durchzuhalten. Der Einsteiger wird hier behutsam und allmählich an den kontinuierlichen Dauerlauf herangeführt, ohne dass er zu irgendeinem Zeitpunkt des Trainings überfordert ist.

Probieren Sie es einfach aus, auch Sie können das! Kommen Sie doch einmal unverbindlich vorbei und prüfen Sie, wie sich das „bewegtere Niederkasseler Leben“ anfühlt.

Auch der Landessportbund sagt: „Gesundheit braucht Bewegung! Überwinde Deinen inneren Schweinehund!“

□

