

## Sportanfänger aufgepasst!

Das Neue Jahr ist eine großartige Gelegenheit, um frische Ziele zu setzen und positive Veränderungen anzustreben. Wenn es um Neujahrsvorsätze geht, steht Gesundheit oft ganz oben auf der Liste. Sportliche Vorsätze bieten eine hervorragende Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen, Stress abzubauen und insgesamt das Wohlbefinden zu steigern. Doch vor allem für Menschen, die sich davor noch nicht sportlich bewegt haben, kann das zunächst eine Herausforderung werden. Aber mit einer klugen Herangehensweise und Beachtung einiger wichtiger Punkte wird es einfacher und angenehmer. Hier sind ein paar Dinge, die Sie dabei beachten sollten:

1. **Medizinischer Check-up:** Bevor jemand mit einem neuen Sportprogramm beginnt, ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um sicherzustellen, dass es gesundheitlich unbedenklich ist. Dies gilt besonders dann, wenn bereits gesundheitliche Beschwerden vorliegen.
2. **Realistische Ziele setzen:** Setzen Sie sich realistische und erreichbare Ziele. Der Fokus sollte darauf liegen, allmählich Ausdauer, Kraft und Flexibilität aufzubauen. Beginnen Sie mit kleinen Zielen und steigern Sie die Intensität und Dauer des Trainings allmählich.
3. **Vielfalt in den Trainingsplan integrieren:** Es ist wichtig, verschiedene Arten von Übungen in den Trainingsplan aufzunehmen, um unterschiedliche Muskelgruppen zu aktivieren und Langeweile zu vermeiden. Kombinieren Sie aerobe Übungen (wie Laufen oder Radfahren) mit Krafttraining und Flexibilitätsübungen.
4. **Langsamer Start:** Beginnen Sie mit leichteren Übungen und geringerer Intensität, um den Körper an die Belastung zu gewöhnen. Es ist besser, mit moderater Intensität zu beginnen und sich dann zu steigern, anstatt sofort intensives Training durchzuführen.
5. **Pausen einplanen:** Geben Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit zur Erholung. Übertraining kann zu Erschöpfung und Verletzungen führen. Planen Sie Pausentage zwischen den intensiven Trainingseinheiten ein. Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Wenn sie krank sind oder sich unwohl fühlen, sollten Sie lieber noch einen Tag mehr Pause einplanen. Generell ist es wichtig, dass wenn Sie Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein verspüren, das Training zu unterbrechen und gegebenenfalls ärztlichen Rat einzuholen.
6. **Spaß haben:** Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen. Es ist wahrscheinlicher, dass Sie sich an Ihr Trainingsprogramm halten, wenn Sie Freude daran haben.
7. **Kontinuität und Geduld:** Der Schlüssel zum Erfolg ist Kontinuität. Veränderungen im Körper benötigen Zeit. Seien Sie geduldig und bleiben Sie motiviert.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)