

Fit durchs Leben

Sie machen sich fit für die Piste

Drei Leser gewinnen Skigymnastik

KASSEL. Nicht nur in den Weihnachtsferien stellen sich die Skifans auf die Bretter. Auch jetzt und noch bis Ostern fahren Sportbegeisterte in die Berge, um die Pisten hinunterzuwedeln. Damit einige von ihnen fit sind und damit auch Verletzungen vorbeugen, haben wir drei Trainingseinheiten Physiocore-Skigymnastik mit Dominik Suslik im Wert von jeweils 39 Euro verlost. Das Training dauert 30 Minuten.

Suslik ist kein Unbekannter. Er ist Sportwissenschaftler, Physiocore-Personaltrainer und Rückenschmerz-Therapeut bei Rehamed Wilhelmshöhe. Außerdem bringt er als Athletiktrainer die Regionalliga-Fußballer des KSV Hessen Kassel in Form.

Die Skigymnastik findet bei Rehamed Wilhelmshöhe, Wilhelmshöher Allee 302a in Kassel, statt. Und hier sind die drei Gewinner: **Jürgen Rest (Volkmarzen), Andrea Hartung (Witzenhausen), Christine Mardorf (Vellmar).** (red)

• Einige Übungen zur Skigymnastik gibt's online noch einmal zum Anschauen und Nachmachen in einer Fotostrecke unter:

<http://zu.hna.de/hna0001>

Fitness-Abc

N wie Neuron

Das Neuron ist eine Nervenzelle. Es hat die besondere Aufgabe, Informationen aufzunehmen und weiterzuleiten – also auch Impulse (Reize) für eine bestimmte sportliche Bewegung. Die Ausläufer eines Neurons (Nervenfasern) können bis zu einem Meter lang sein. Die Weitergabe der Impulse zu anderen Nervenzellen oder etwa zu einem Muskel passiert an den sogenannten Schaltstellen, den Synapsen (Neuronen) und an den motorischen Endplatten (Muskeln). Überträgermedium ist zum Beispiel Adrenalin. (lip)

Fitness-Irrtümer

Sport stärkt immer das Immunsystem

Diese Behauptung ist falsch. Sportmediziner sagen: Nur wer moderat trainiert, tut seinem Körper Gutes und stimuliert seine Körperabwehr. Leistungssport hingegen unterdrückt das Immunsystem. Wer einen starken Infekt hat, sollte keinen Sport treiben. Das schwächt den Körper zusätzlich.

Abnehmen nur durch Ausdauertraining

Diese Annahme ist ebenfalls falsch. Auch beim Krafttraining erhöht sich der Kalorienverbrauch deutlich, der Grundumsatz ist nach dem Training weiter gesteigert, und der Körper verbrennt weiter Fett. Größere Muskelmasse benötigt in Ruhe mehr Energie.

.....
Sie haben Kritik, Fragen oder Anregungen zu unserer Fitness-Seite? So erreichen Sie unsere Redaktion:

Robin Lipke
Tel. 0561 / 203 - 1422
Fax 0561 / 203 - 2421
sportredaktion@hna.de

Neue Studie: Machen Sie mit!

HNA-Leser als Probanden gesucht – Es soll ermittelt werden, wie effektiv Gesundheitswandern ist



Vielseitigkeit des Wanderns: Die Ausdauer wird gefördert, man bewegt sich in der Gemeinschaft und genießt die Natur – und ganz nebenbei wird Stress abgebaut.

Foto: dpa

VON ROBIN LIPKE

KASSEL. Das Wandern ist des Müllers Lust – so heißt es in einem alten deutschen Volkslied. Heute beschränkt sich die Begeisterung für diese Art der Bewegung nicht nur auf eine Berufsgruppe. Wandern liegt im Trend. Im Urlaub, am Wochenende – die Lust auf die Natur zieht sich durch alle Altersklassen. Und vor allem das „zertifizierte Gesundheitswandern nach dem Deutschen Wanderverband (DWW)“ wirkt sich positiv aus – sowohl körperlich als auch geistig. Diese positiven Effekte sind allgemein anerkannt. Nun sollen sie wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Und für diese Studie werden Probanden gesucht. Wie effektiv ist Gesundheitswandern? Funktioniert es als

Workout? Kann ich mithilfe des Gesundheitswanderns Stress abbauen? Diesen Fragen geht Prof. Dr. Kuno Hottenrott vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Universität Halle-Wittenberg nach. Die Studie läuft unter dem Motto „After-Work-Walking“. Hier sind Fragen und Antworten.

Welche Probanden werden gesucht?

! Wir suchen insgesamt 40 berufstätige Männer und Frauen, die über einen Zeitraum von etwa sieben Wochen am Gesundheitswandern teilnehmen. Wichtig: Angesprochen sind Menschen, die sich eher selten bewegen, aber unbedingt in ein körperliches Training einsteigen wollen. „Gesundheitswandern ist ein optimaler Start für jene, die

bislang weniger sportlich aktiv waren“, sagt Hottenrott. Ziel ist es, bei den Probanden die Lust auf Bewegung in der Natur zu wecken.

Wie sieht der Ablauf der Untersuchung aus?

! 20 Probanden werden an mindestens zehn Einheiten teilnehmen. Die anderen 20 Teilnehmer bilden die Kontrollgruppe, die während des Untersuchungszeitraums nicht aktiver ist als sonst. Diese Probanden können aber nach Abschluss der Studie an einem Gesundheitswanderkurs teilnehmen. Vorab erhält jeder einen Gesundheits- und Fitness-Check – zum Beispiel Herzfrequenzmessung bei Belastung und einen Laktattest. Zum Ende der Studie wird dieser Leistungs-Check erneut vorgenommen.

Was müssen Interessierte nun tun?

! Wer Lust hat, an der Studie mitzuwirken und zugleich die positiven Effekte des Wanderns zu entdecken, der füllt die positiven Effekte des Wanderns zu entdecken, der füllt den Coupon auf dieser Seite vollständig aus und sendet ihn an die HNA-Sportredaktion. Bis spätestens kommenden Donnerstag sollten die Bewerbungen bei uns eingegangen sein. Experte Hottenrott wird zunächst überprüfen, ob das Profil der Interessenten passt. Danach werden die Teilnehmer ausgelost. Die ausgewählten Probanden werden dann am kommenden Wochenende telefonisch kontaktiert. Und schon am Donnerstag, 2. Februar, startet das Projekt mit einer Informationsveranstaltung im Presse- und Druckzentrum der HNA an der Frankfurter Straße in Kassel.

STICHWORT

Gesundheitswandern

Zertifiziertes Gesundheitswandern nach dem Deutschen Wanderverband (DWW) gehört zur Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes „Let's go – jeder Schritt hält fit“. Gesundheitswandern ist eine Kombination aus Wandern und Übungen aus der Physiotherapie. Außerdem sollen Teilnehmer zum Beispiel lernen, wie sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren und wie sie sich gesünder ernähren. Neben dem Training der Ausdauer geht es darum, beim Wandern den hektischen Alltag hinter sich zu lassen. Mehr Infos unter: www.wanderverband.de Kontakt zum Deutschen Wanderverband in Kassel: Tel. 0561/93873-18

Unser Experte

PROF. DR. KUNO HOTTENROTT (52) wurde in Heiligenstadt geboren. Heute ist er Leiter des Arbeitsbereichs Trainingswissenschaft & Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Halle-Wittenberg. Er hat zahlreiche Publikationen zum Thema Ausdauerarten verfasst. Hottenrott ist darüber hinaus in vielen Gremien tätig, unter anderem als Vizepräsident der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (DVS). Er lebt in Kassel, ist verheiratet und hat zwei Kinder. In seiner Freizeit läuft und reist er gern. (lip)



Foto: Koch

Sanfter Einstieg

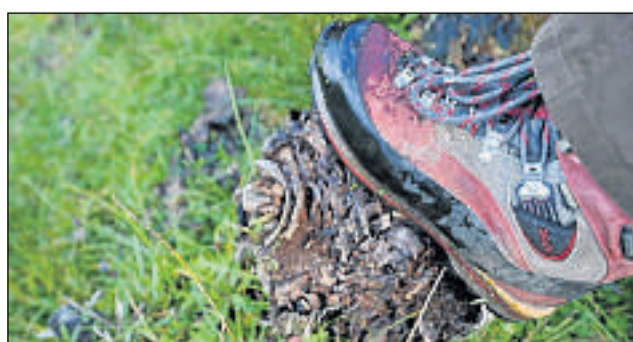
Punkten für das Deutsche Wanderabzeichen

KASSEL. Neben den körperlichen Wirkungen soll bei der Untersuchung zum Gesundheitswandern auch nach psychischen Faktoren gefragt werden. Ändert sich mein Gesundheitsverhalten? Verbessert sich die Lebensqualität? Fest steht schon jetzt, dass „es kaum einen sanfteren Einstieg in Bewegung und Sporttreiben gibt“, sagt Prof. Dr. Kuno Hottenrott.

Zudem punkten Gesundheitswanderungen für das Deutsche Wanderabzeichen, das von mehr als 60 Krankenkassen im Bonusprogramm anerkannt wird. Jeder Teilnehmer erhält seinen persönlichen Wander-Fitness-Plan. Die Studie richtet sich bewusst nicht an Menschen, die regelmäßig trainieren. Es geht um jene, die sagen: „Ich wollte schon immer mal.“ Und die werden nicht überfordert. Pro Wander-Trainings-Einheit sollen zwischen zwei und vier Kilometer zurückgelegt werden. Es wird in den Kasseler Parks gewandert: Aue, Park

Schönfeld, Dönche und schließlich im Bergpark Wilhelmshöhe. Gesundheitswandern bedeutet unter anderem:

- behutsam die Ausdauer trainieren,
- einzelne Muskelpartien sanft kräftigen,
- den eigenen Körper besser kennenlernen,
- Erfahrungen austauschen mit Gleichgesinnten,
- das Körpergewicht im Zaum halten,
- Spaß haben und lachen.



Zur Ausrüstung gehört nicht viel: Wichtig sind festes Schuhwerk mit Profil und bequeme, wetterfeste Kleidung. Foto: dpa

Zeitplan

Die Studie zum Gesundheitswandern ist so angelegt, dass sie vor den Osterferien beendet ist. Los geht es mit einer Informationsveranstaltung am Donnerstag, 2. Februar, um 18 Uhr. Tags darauf steht der Leistungscheck im Kasseler Auestadion an. In der folgenden Woche stehen die ersten Einheiten auf dem Programm. Jeweils montags und freitags nach der Arbeit werden die Wanderungen absolviert. Letzte Einheit ist für Freitag, 23. März, vorgesehen. Zum Abschluss gibt es dann noch mal einen Leistungscheck. (lip)

HNA



BEWERBUNG FÜR TRAININGSSTUDIE

Die HNA verlost 40 Plätze. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kurzbeschreibung der eigenen Person (Alter, Größe, Gewicht, Beruf, Geschlecht)

.....
.....
.....
.....
.....

Wenn Sie teilnehmen möchten, senden Sie bitte den ausgefüllten Coupon an die: HNA-Sportredaktion, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel oder per Fax an: 0561/2032421

Absender:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon (mit Vorwahl)

E-Mail:

Einsendeschluss ist Donnerstag, 26. Januar

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.