

Wie viel Bewegung braucht es pro Tag, um fit zu sein?

TRAINING Ich, m, 56, bin an sich ein Sportmuffel. Um mich minimal fit zu halten, fahre ich mit dem Fahrrad zur Arbeit: Für die Hin- und Rückfahrten brauche ich jeweils 10 bis 12 Minuten pro Tag. Ein Freund meinte nun, das bringe nicht viel. Erst Sportübungen von mindestens 30 Minuten würden die Fitness verbessern. Stimmt das? Könnte ich die Effizienz erhöhen, wenn ich jeweils mit dem Fahrrad kurze Sprints einlegen würde oder einen Umweg fahre?

Kurzantwort

Eine regelmässige Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems hat viele positive Wirkungen auf verschiedenste Organe und Abläufe in unserem Organismus. Als Erstes empfiehlt es sich, sich pro Tag während mindestens 30 Minuten moderat zu bewegen, wobei die Aktivität nicht am Stück erfolgen muss, aber mindestens 10 Minuten pro Einheit dauern sollte. Zusätzliches Ausdauer- und Krafttraining kann zudem das Leistungsvermögen gezielt steigern.



Grundlegend unterschieden wird, ob man von Bewegung zur Gesundheitserhaltung spricht, im Sinne eines Herz-Kreislauf-Schutzes oder einer verbesserten sportlichen Leistung. Eine regelmässige Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems hat viele positive Wirkungen auf verschiedenste Organe und Abläufe in unserem Organismus. Unter anderem können Blutdruck, Blutzucker, Fettleibigkeit, Blutfettwerte, Osteoporose und vieles mehr verbessert werden. Sie kann sogar das Leben verlängern und die Lebensqualität verbessern. Generell gibt die Bewegungspyramide eine gute Empfehlung. Hier werden vier Ebenen beschrieben: die Alltagsbewegung, der Ausdauersport, das Krafttraining und die sitzende Freizeit.

Die Alltagsbewegung

Als Alltagsbewegung empfiehlt sich eine mindestens 30-minütige moderate Bewegung pro Tag, wobei die Aktivität nicht am Stück erfolgen muss, aber mindestens 10 Minuten pro Einheit dauern sollte. Die Atmung und die Herzfrequenz sollen bei der Alltagsbewegung etwas ansteigen, jedoch ohne dass man gross ins Schwitzen kommt. Um seine körperliche Fitness zu verbessern, reicht dies alleine natürlich nicht. Hierzu gehören weitere Trainings im Grundlagen-Ausdauerbereich. Alleinige Sprints/Intervalltrainings führen zu keiner wesentlichen Verbesserung der Grundfitness.

Das Ausdauertraining

Ein Ausdauertraining sollte mindestens dreimal pro Woche durchgeführt werden und im Minimum 20 Minuten dauern. Eine Steigerung auf 30 Minuten oder mehr verbessert die Resultate. Es handelt sich um Ausdauerarten, welche die Ausdauer trainieren sowie Koordination und Geschicklichkeit verbessern. Am einfachsten geeignet sind Joggen, Radfahren oder Schwimmen.

Das Krafttraining

Ein begleitendes gezieltes Krafttraining wird zweimal pro Woche empfohlen. Hier soll die Belastbarkeit von Knochen, Sehnen und Muskeln verbessert werden, aber auch präventiv Sportverletzungen vorgebeugt werden.

Sitzende Freizeit

Der Körper freut sich über jede aktive Pause. Wenn möglich sollten sitzende Tätigkeiten alle 30 Minuten durch kurze Bewegungsphasen unterbrochen werden.

In Ihrem Falle empfehle ich Ihnen, bei einem Arbeitsweg (morgens/abends) einen kleinen Umweg zu fahren, um die erste Stufe der Alltagsbewegung gut zu erreichen. Falls Sie dann Ihre Effizienz erhöhen möchten, können Sie entweder Ihren Arbeitsweg so erweitern, dass Sie ein 20- bis 30-minütiges Training mit höherem Tempo durchführen oder Ihr Training durch Schwimmen oder Laufen ergänzen. In diesen Trainings können Sprints gezielt eingebaut werden, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Dr. med. Daniel Wegmann
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin
Fähigkeitsausweise Sportmedizin (SGSM) und Manuelle Medizin (SAMM)
Sportmedizin St. Anna im Bahnhof