

A. M. Sinha / K. Bischops / H.-W. Cerards

- Ein Leben lang -

Topfit!

Bewegung - Ernährung - Erholung

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Einleitung	9
Warum ist Sport so wichtig?	11
Risikofaktoren	11
Rauchen	12
Stress	14
Bewegungsmangel	17
Sport ist gesund	17
Sport und Lebensstil	19
Regel 1: Definiere dein Ziel!	21
1.1 Grundsatz	21
1.2 Trainingsplan	22
1.3 Das Prinzip der kleinen Schritte	24
Regel 2: Wärm dich auf!	26
2.1 Auf- und Abwärmen, Dehnen und Dysbalancen	26
2.1.1 Aufwärmen	26
2.1.2 Muskeldehnung (Stretching)	27
2.1.3 Muskeldysbalancen	28
2.1.4 Abwärmen (Cool down)	29
2.2 Übungen	30
2.2.1 Aufwärmprogramm	30
2.2.2 Kräftigen und Dehnen der Hauptmuskelgruppen	31
2.2.3 Spezielle Dehnübungen für Walker und Jogger	36
Regel 3: Trainiere abwechslungsreich!	38
3.1 Formen des abwechslungsreichen Trainings	38
3.1.1 Motorische Beanspruchungsformen	38
3.1.2 Grundzüge des Krafttrainings	39
3.1.3 Abwechslung im Training	40
3.2 Übungsreihen	42
3.2.1 Gesund und fit im Alleingang	42
3.2.2 Übungen zu zweit	50
3.2.3 In der Gruppe geht's leichter	54

Regel 4: Trainiere regelmäßig!	63
4.1 Ausdauertraining	63
4.1.1 Trainingskonzept	63
4.1.2 Trainingskontrolle	63
4.1.3 Trainingstipps	65
4.2 Ausdauertrainingsplan	66
4.2.1 Jogging und Walking	67
4.2.2 Rad fahren	67
4.2.3 Schwimmen	67
Regel 5: Trainiere im Alltag!	69
5.1 Frühsport	69
5.1.1 Das bringt uns morgens in Schwung!	69
5.1.2 Das stimuliert Körper und Geist!	70
5.1.3 10 Minuten Frühsport	72
5.2 Sport für „Vielsitzer“ und „Vielsteher“	74
5.2.1 Bewegung - wirksames Mittel gegen das „Vielsitzen“	74
5.2.2 Konferenzgymnastik	76
5.2.3 Entspannt den Flug genießen	79
5.2.4 Übungen für „Vielsteher“	81
5.3 Sport in geselliger Runde und am Abend	85
5.3.1 Hoch die Gläser-hoch die Tassen!	85
5.3.2 Am Abend wird der Müde fleißig	87
5.4 Sport und Spiel mit Kindern	89
5.4.1 Bewegungsmangel	89
5.4.2 Was können Eltern tun?	89
5.4.3 Bewegungsangebote in der Wohnung	90
5.4.4 Bewegungsangebote in der freien Natur	91
Regel 6: Achte auf deinen Rücken!	93
6.1 Die Rückenschule	93
6.1.1 Warum ist der Rücken so wichtig?	93
6.1.2 Häufige „Rückensünden“ des Alltags	95
6.1.3 Die 10 Regeln der Rückenschule	97
6.2 Trainingsprogramme	98
6.2.1 Standardprogramm und Kurzprogramm	99
6.2.2 Rückentrainingsprogramme	102

Regel 7: Gib nicht auf!	116
7.1 Der Kopf entscheidet!	116
7.2 Wie kann ich meine Motivation fördern?	117
Regel 8: Erhol dich!	118
8.1 Wann ist es Zeit, sich zu erholen?	118
8.1.1 Erschöpfung und Ermüdung	118
8.1.2 Übertraining	119
8.1.3 Wozu Erholung?	119
8.2 Erholung und Regeneration	120
8.2.1 Bäder, Duschen und Güsse	120
8.2.2 Sauna	123
8.2.3 Schlaf	125
8.2.4 Weitere physikalische Maßnahmen	126
8.3 Entspannungsübungen	126
8.3.1 In der Ruhe liegt die Kraft	126
8.3.2 Träumen und entspannen	127
8.3.3 Weitere Techniken	128
Regel 9: Ernähre dich gesund!	129
9.1 Risiken der Fehlernährung	129
9.1.1 Hohe Blutzuckerwerte	129
9.1.2 Hohe Blutfettwerte	129
9.1.3 Übergewicht	130
9.1.4 Hoher Blutdruck	131
9.1.5 Metabolisches Syndrom	132
9.2 Die gesunde Ernährung: Worauf man achten sollte!	133
9.2.1 Die 10 Regeln der Ernährung	133
9.2.2 Fettarme Ernährung	135
9.2.3 Ballaststoffreiche Ernährung	136
9.2.4 Vitaminreiche Ernährung	136
9.2.5 Bedarfsgerechte Kohlenhydratmenge	137
9.2.6 Ausreichende Trinkmenge	137
9.2.7 Reduzierung von Geschmacksverstärkern und Genussmitteln	139
9.2.8 Ist eine Sportlerdiät nötig?	140
9.3 Eine schwere Last: Wie nehme ich ab?	141
9.3.1 Motivation	142

9.3.2	Lebensstil.	142
9.3.3	Ernährung.	143
9.3.4	Bewegung.	145
Regel 10: Lass dir helfen!		146
10.1	Sportverletzungen.	146
10.1.1	Ursachen.	146
10.1.2	Sofortmaßnahmen.	148
10.1.3	Zeichen eines akuten Schocks.	149
10.2	Arzt und Sportmediziner.	152
10.3	Übungsgruppe oder Fitnessstudio?	153
10.4	Anti-Aging-Beratung	155
10.4.1	Der Alterungsprozess.	155
10.4.2	Anti-Aging-Medizin.	155
10.4.3	Therapieziele der Anti-Aging-Medizin.	155
10.5	Hilfreiche Adressen.	156
Literatur.		158
Bildnachweis.		164