

Falls Sie noch nach dem für Sie idealen Sport suchen: Wie wäre es mit Laufen, Schwimmen oder Radfahren?

Die millionenfach erprobten Bewegungsformen kommen nie aus der Mode. Denn Traditionssportarten punkten mit vielen Vorteilen: Sie erfordern keine speziellen Fähigkeiten, eignen sich für alle Fitnesslevel und sind in jedem Alter möglich. Vor allem fördern die Sportklassiker das, was der Gesundheit besonders guttut: die Ausdauer (Kondition).

Ausdauersport ist immer eine gute Idee!

Typisch für Konditionstraining ist ruhige, gleichmäßige Aktivität über längere Zeit. Sie bringt den Kreislauf in Schwung und belastet den Bewegungsapparat wohltuend. Ausdauersport macht fit, hält beweglich und wirkt zahlreichen Krankheiten entgegen. Denn er

- stärkt das Herz, die Gefäße und die Lunge,
- hält den körpereigenen Stoffwechsel im Lot,
- stabilisiert Blutfette, Blutzucker und Blutdruck,
- aktiviert die Fettverbrennung und hält schlank,
- sorgt für ein abwehrstarkes Immunsystem,
- baut Stresshormone ab und macht gute Laune.

1 Joggen: ab in die Laufschuhe

Laufen ist die natürlichste Form der Bewegung. Zu einem herrlich unkomplizierten Fitnesstraining wird es, wenn Sie dabei ein wenig aus der Puste geraten.

Ob im eigenen Viertel, im Stadtpark, in freier Natur, allein oder im Rudel – Laufen geht immer, überall und so, wie es für Sie passt. Sie bestimmen, wie flott Sie unterwegs sind. Vom lockeren Genussjoggen bis hin zum ambitionierten Laufen auf Zeit oder Strecke ist alles möglich. Sie können direkt vor der Tür starten. Und: Schon wöchentlich drei 20-minütige Einheiten im entspannten Plaudertempo sind ein Gewinn – für Ihre Gesundheit ebenso wie für Ihre Fitness.

Wichtig: geeignete Laufschuhe mit guter Passform und Dämpfung – am besten aus dem Fachgeschäft

2 Nordic Walking: flott voran

Das zügige Gehen mit Stöcken hat sein verstaubtes Image längst abgelegt. Mittlerweile begeistert der Trendsport Alt, Jung, Groß und Klein gleichermaßen.

Nordic Walking kombiniert rasches Gehen mit aktiver Armbewegung und kraftvollem Stockeinsatz. Wer es richtig macht, setzt dabei 90 Prozent der Muskeln ein und schult gezielt die Koordination. Der sanfte Ganzkörpersport lässt sich individuell an die Belastbarkeit anpassen. Er überanstrengt auch Untrainierte nicht, ist gelenkschonend und verletzungsarm. Aktiv werden können Sie solo oder in netter Gesellschaft. Gratis dazu gibt es Naturerlebnisse und frische Luft.

Wichtig: stabiles Schuhwerk, Stöcke in der richtigen Länge, fachkundige Einführung in die Grundtechnik

Laufsport: Alternativen für alle Fälle

Slow Jogging: trippelnd fit werden

Die neue Lauftechnik aus Japan setzt auf viele, kurze Schritte (180 pro Minute). Das Tempo ist langsam und selbst für Ungeübte gut machbar.

Laufband: an Ort und Stelle joggen

Draußen ist es kalt und nass? Unabhängig von Wetterkapriolen machen Sie auf dem Laufband Strecke (zum Beispiel im Fitnessstudio).

Inline-Skaten: auf Rollen dahingleiten

Schlittschuhlaufen auf der Straße stärkt Beine, Po und Gleichgewicht. Wegen der Sturzgefahr sind Helm und Schutzausrüstung ein Muss.

Gehsport: Vielfalt statt Einheitstrott

Wandern: Tritt für Tritt zum Gipfelglück

Mit Stöcken als Steighilfe geht es vom Tal sicher hinauf in luftige Höhe. Oben am Berg belohnt der Ausblick für die anstrengende Kletterpartie.

Skilanglauf: raus in die weiße Glitzerwelt

Gemütlich im klassischen Wechselschritt oder flott im Skating-Stil: die Aktivität in der verschneiten Winterlandschaft ist gesund und purer Genuss.

Crosstraining: gehen wie auf Wolken

Der Bewegungsablauf ähnelt dem beim Nordic Walking. Das Indoor-Gerät arbeitet jedoch völlig stoßfrei und damit besonders gelenkfreundlich.

3 Radfahren: eine runde Sache

Der Drahtesel taugt nicht nur als fahrbarer Untersatz für kleinere Erledigungen und kurze Wege im Alltag. Er ist auch ein vielseitiger Sport- und Fitnesspartner.

Radfahren ist kurzweilig, die Belastung gut dosierbar. Selbst wer nur mäßig kräftig in die Pedale tritt, legt spielend größere Entfernungen zurück. Das Gewicht ruht vorwiegend auf dem Sattel. Die Fuß- und Kniegelenke tragen nur geringe Last und bewegen sich harmonisch auf und ab. Auf Tour gehen können Sie für sich ebenso wie in größerer Runde. Unterwegs gibt es eine Menge zu sehen und zu erkunden.

Wichtig: ein auf die Körpergröße abgestimmtes Fahrrad, ein passender Helm, griffiges Schuhwerk

Radsport: variantenreich

Mountainbiking: über Stock und Stein dahin

Wer sich die sportliche Herausforderung zutraut, findet sie im Gelände. Abseits belebter Fahrradrouten locken Stille und unberührte Natur.

Rennradfahren: mit Tempo durchs Land

Auf dünnen Reifen über den Asphalt düsen – für alle ein Spaß, die beim Sport in kurzer Zeit weit herumkommen und Kilometer sammeln wollen.

Indoor-Cycling: bewegt auf dem Standrad

Beim Spinning im Fitnessstudio spornen fetzige Musik und die Kursleitung an. Die Alternative, um im Trockenen zu trainieren, ist ein Heimgerät.

4 Schwimmen: aktiv mit Auftrieb

Im Wasser ist der Körper nur ein Siebtel so schwer wie an Land. Das entlastet ihn. Daher ist Schwimmen ein Sport, der sich gerade bei Übergewicht anbietet.

Die fließende, schwerelose Aktivität im kühlen Nass senkt das Verletzungsrisiko nahezu auf Null. Zugleich trainiert sie effektiv, weil die Muskulatur gegen den Wasserdruck arbeitet. Zug um Zug fit werden ohne Schweiß? Auch das schätzen viele am Schwimmen. Im Winter lässt es sich wunderbar mit einem Saunabesuch verbinden, im Sommer mit Sonnenbaden. Die Bahnen können Sie ruhig oder gegen die Uhr ziehen.

Wichtig: gutes Schwimmvermögen, Freude an der Bewegung im Element Wasser

Wassersport: alles andere als öde

Stilwechsel: Training in allen Lagen

Mal Brust, mal Rücken, mal Kraulen – das beste Mittel gegen Langeweile ist Vielfalt. Und: Auch im See, Fluss oder Meer kann man schwimmen.

Aquafitness: Aktivität unter der Oberfläche

Viele Bäder bieten beliebte Sportarten im Pool an, etwa Gymnastik, Step-Aerobic oder Joggen. Die Kurse bei Musik finden unter Leitung statt.

Floating Fitness: Balanceakt über Wasser

Spaß und Muskelkater sind hier garantiert. Denn Yoga oder ein Power-Workout auf wackeligen Boards spricht gezielt die Tiefenmuskulatur an.

Im Vergleich: Welcher Sportklassiker schneidet am besten ab?

Eine Pauschalantwort auf diese Frage gibt es nicht. Jede der Traditionssportarten hat Vor- und Nachteile. Im Prinzip sind alle empfehlenswert. Vielleicht hilft Ihnen die folgende Übersicht, für Sie wichtige Aspekte abzuwägen?

Auswahlkriterien	Laufen	Walking	Radfahren	Schwimmen
hohe Fettverbrennung (Abnehmen)	● ● ● ●	● ●	● ●	● ● ●
Bewegung im Freien und in der Natur	● ● ●	● ● ●	● ● ●	●
besonders schonend für die Gelenke	●	● ●	● ● ●	● ● ● ●
umfassendes Ganzkörpertraining	●	● ●	●	● ● ●
empfehlenswert bei Übergewicht	●	● ●	● ● ●	● ● ● ●
keine laufenden Ausgaben	● ● ●	● ● ●	● ● ●	●
wenig Zeitaufwand und hohe Flexibilität	● ● ●	● ●	● ●	●
Training in der Gruppe gut möglich	● ● ●	● ● ●	● ●	●
gut geeignet für den (Wieder-)Einstieg	● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ● ●