

RICHTIG TRAINIERT

Ich bin zu dick für Sport!

DIE FRAGE. Ich würde gerne wieder mit dem Laufen anfangen, fühle mich aber zu dick dafür. Daher will ich zuerst abnehmen – das funktioniert aber leider nicht. Was soll ich tun?

Grundsätzlich gibt es keinen Grund dafür, sich für Sport zu dick zu fühlen! Aber es stimmt, mit Übergewicht den Einstieg oder Wiedereinstieg in den Sport zu finden, ist nicht leicht. Laufen kann immer und überall durchgeführt werden, der Energieverbrauch ist hoch und die Kosten halten sich in Grenzen, weshalb sich Laufen sehr gut als Sportart zum Abnehmen eignet.

Zuallererst rate ich Ihnen, einen Gesundheitscheck beim

Sportarzt sowie eine Fahrradergometrie zu absolvieren, um Ihren Leistungszustand zu ermitteln. Wenn Sie vom Arzt grünes Licht erhalten haben und mit dem Laufen beginnen, sollten Sie ein paar Punkte beachten.

Besorgen Sie sich in einem Fachgeschäft richtige Laufschuhe. Beginnen Sie nicht mit zu schnellem Tempo. Je nachdem wie stark übergewichtig Sie sind, können Sie Ihr Training so gestalten, dass Sie z. B. zu

Beginn Geh- und Laufeinheiten abwechseln. Wählen Sie zunächst eine flache Laufstrecke. Steigern Sie den Trainingsumfang nur mäßig, damit sich Ihr Bewegungsapparat an die Belastung anpassen kann. Ergänzen Sie Ihr Training mit Übungen für die Kraft und für die Beweglichkeit.

Um abzunehmen, ist außerdem eine gesunde Ernährung unumgänglich. Hier kann es ratsam sein, einen Diätologen aufzusuchen, der Sie dazu entspre-

chend beraten kann und mit Ihnen einen auf Sie abgestimmten Ernährungsplan erarbeitet.

Als Alternative zum Laufen, um zunächst Ihr Körpergewicht zu reduzieren, bietet sich Fahrradfahren an. Dabei wirkt das Körpergewicht nicht direkt auf die Gelenke. Sie sollten jedoch darauf achten, dass Sie



— ANZEIGE —



Ein einfacher Knopfdruck auf den Sender am Handgelenk genügt, um einen Notruf **direkt an das Rote Kreuz** zu senden und Hilfe zu holen.

Nutzen Sie unsere kostenlose Hotline

 **0800 222 144**

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Aus Liebe zum Menschen.

 ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
STEIERMARK

RUFHILFE | WWW.ST.ROTESKREUZ.AT

KINDER

Stiftung für Bewegung

Innovative Projekte können eingereicht werden.

Wir wollen Kinder bewegen!“ So formuliert Philip Newald das hehre Ziel der neuen Stiftung „motion4kids“, die Bewegungsprojekte für Kinder fördern will. Derzeit würden gerade einmal 28 Prozent der 3- bis 10-Jährigen in Österreich eine Stunde Bewegung am Tag schaffen – bis zum Jahr 2030 sollen es mehr als 50 Prozent sein. Erreichen will man das u. a. über jene Geräte, die allgemein als Bewegungshindernisse gesehen werden – über Smartphones und Plattformen wie Youtube. „So können wir Kinder dort abholen, wo sie sich sowieso aufhalten“, sagt Newald.

„Seit 2005 fordern wir die tägliche Turnstunde“, sagt Vorsorgemediziner Kurt Widhalm, der das Projekt ebenso unterstützt wie Rapid-Kicker Steffen Hofmann und das Bildungsministerium. „Getan hat sich nicht viel. Aber wir müssen jetzt etwas tun, nicht übermorgen.“

Ab sofort können innovative Projekte, die Bewegung von Kindern fördern, eingereicht werden – insgesamt stehen 100.000 Euro zur Verfügung. Über die Vergabe der Fördermittel entscheidet ein ehrenamtliches Kuratorium, das sich aus Medizin- und anderen Experten zusammensetzt.

Infos zur Stiftung

Die Initiative „motion4kids“ will Kinder von 3 bis 10 Jahren zu mehr Bewegung motivieren, die Stiftung wurde von den Casinos Austria und der Innovationsstiftung für Bildung gegründet. Zuwendungen sind steuerlich absetzbar.

Ab sofort können förderwürdige Projekte eingereicht werden. Weitere Informationen: www.motion4kids.org