

AOK. Wir tun mehr.

AOK
Die Gesundheitskasse.



Aktiv & Fit

**66 Tipps,
wie Bewegung
richtig Spaß
macht**

AOK
Aktiv & Fit

**66 Tipps, wie Bewegung
richtig Spaß macht.**

8 Gründe für mehr Bewegung und Sport

Inhalt



- 1. Richtig fit:** Sie stärken Ihr Herz und Ihren Kreislauf, sowie Ihre Muskeln und Gelenke.
- 2. Gut drauf:** Sie werden gelassener und fühlen sich besser.
- 3. Ganz entspannt:** Der Stress verfliegt im Nu, und die Stimmung steigt.
- 4. Konzentriert:** Sie regen Ihre geistige Fitness an.
- 5. Selten erkältet:** Ihr Immunsystem wird trainiert.
- 6. Richtig erholt:** Mehr Bewegung lässt Sie tiefer und erholsamer schlafen.
- 7. Schlanker:** Überschüssige Fettpölsterchen lösen sich in Luft auf.
- 8. Einfach schöner:** Sport steigert die Durchblutung der Haut, der Hautalterung wird so vorgebeugt.



Arztcheck

Fitnesssport ist nur etwas für Gesunde? – Ganz und gar nicht. In vielen Fällen trägt moderater Sport sogar zur Besserung von Krankheiten bei. Sportanfänger und Untrainierte über 35 sowie besonders Personen mit chronischen Krankheiten sollten aber unbedingt mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie mit Sport beginnen.

Motivieren Sie sich! Seite 4–7

- ▶ Erholung garantiert
- ▶ Dabeibleiben ist alles
- ▶ Sich einfach gut fühlen ...
- ▶ Tipp: Die fünf besten Ausreden (und wie Sie ihnen widersprechen)

Schwungvoll durch den Tag Seite 8–9

- ▶ In der Freizeit ...
- ▶ ... oder im Job

Laufen und Walking: Schritt für Schritt Seite 10–12

- ▶ Ihr Stimmungsbarometer steigt ...
- ▶ So läuft's rund
- ▶ Der Extra-Tipp für AOK-Versicherte

Biken und Inlineskating: Rundum gut Seite 13–14

- ▶ Ihr Stimmungsbarometer steigt ...
- ▶ So läuft's rund
- ▶ Tipp: Welcher Sporttyp sind Sie?

Schwimmen: Schwerelos gleiten Seite 15–16

- ▶ Ihr Stimmungsbarometer steigt ...
- ▶ So läuft's rund
- ▶ Tipp: Einsteigen mit dem „Fitnesscoach“

Motivieren Sie sich!

Rundum fit und erholt – das ist viel einfacher, als Sie denken! Bringen Sie mehr Fitness in Ihr Leben und fühlen Sie sich richtig gesund!

Erholung garantiert

1. Wohl fühlen: Ihr wichtigstes Ziel ist einfach zu erreichen: „Ich möchte mich nach dem Sport besser fühlen als vorher.“ Wer immer nur an „schneller, höher, weiter“ denkt, verliert rasch die Lust.



2. Locker bleiben: Klingt banal, ist es aber nicht: Bleiben Sie beim Sport gelassen. Nehmen Sie sich genügend Zeit und machen Sie nur das, worauf Sie wirklich Lust haben.

3. Stresskiller: Viel im Job um die Ohren? Dann sollten Sie erst recht Ihr lockeres Fitnessprogramm starten – nichts treibt die Stresshormone so gut aus dem Körper.

4. Gut drauf: „Das Schwerste am Laufen ist der Schritt vor die Haustür“ – das gilt für viele Sportarten. Motivieren Sie sich mit dem Gedanken an das gute Gefühl danach.

5. Keine Stoppuhr: Meiden Sie Wettkämpfe oder individuelle Läufe gegen die Stoppuhr. Locker und gelassen durch den Wald laufen oder fahren – so werden Sie am besten fit!

6. Selbstbewusstsein: Seien Sie stolz auf das Erreichte und vergleichen Sie sich nicht mit anderen. Das versperrt nur den



Blick auf Ihr wichtigstes Ziel: „Ich will mich einfach gut fühlen.“

Dabeibleiben ist alles

7. Feste Zeiten: Tag und Uhrzeit Ihres Trainings legen Sie am besten schon zu Beginn der Woche fest. Regelmäßige Zeiten sind ein gutes Mittel gegen den „inneren Schweinehund“, der Sie sonst ermuntert, nichts zu tun.

8. Keine Pause: Beginnen Sie Ihr abendliches Sportprogramm direkt nach dem Job – Laufkleidung oder Inlineskates legen Sie am besten zu Hause schon bereit. Nicht erst gemütlich auf dem Sofa Platz nehmen ...

9. Gemeinsam stark: Abends zu faul für Sport? – Motivieren Sie sich in der Gruppe. In Lauftreffs, Vereinen oder mit Freunden können Sie Training und Erlebnisse teilen.

10. Weitersagen: Halten Sie Ihren neuen Lebensstil nicht geheim. Berichten Sie Freunden von den Fortschritten und motivieren Sie sich auf diese Weise zum Weitermachen.

11. Zeitvergleich: Partout keine Lust auf wenigstens 20 Minuten Bewegung? Aber was sind schon 20 Minuten im Vergleich zum 8-stündigen Arbeitstag?

12. Bewegung planen: Nutzen Sie Ihren Terminkalender und tragen Sie Ihr Fitnessprogramm mit einer eigenen Farbe in den Planer ein. Längere Pausen „springen“ so schnell ins Auge.

13. Abwechslung: Warum immer nur Laufen oder Walken? Probieren Sie verschiedene Sportarten aus, und laufen, walken oder fahren Sie zusätzlich öfters mal eine andere Strecke.

Motivieren Sie sich!



14. Mehr Schlafen: Wer trotz moderaten Fitnessprogramms immer mit schweren Beinen „seiner Runden zieht“, sollte seine Schlafdauer überprüfen: Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Leistungsvermögen und ausreichendem Schlaf: sieben bis acht Stunden Schlaf – so viel sollte es schon sein.

15. Essenspause: Mit vollem Bauch trainiert es sich schlecht. Warten Sie nach dem Essen zwei bis drei Stunden, bevor Sie Ihr Fitnessstraining starten.

16. Morgenmuffel: Sport am Morgen? – Versuchen Sie es mit dem „Wake-up-Programm“ fürs Bett: Knie anwinkeln, Beine

strecken, abwechselnd auf die Seite und den Rücken drehen. Anschließend ist vielleicht sogar ein „Morgenjogg“ möglich ...

Während des warmen Bades, der Massage oder dem Saunagang genießen Sie das gute Gefühl, etwas Besonderes geleistet zu haben.

Sich einfach gut fühlen ...

17. Prämiensystem: Kombinieren Sie Ihr Fitnessprogramm mit einer ganz besonderen „Prämie“ und belohnen Sie sich selbst: Ihr Lieblingsfilm auf DVD für fünf Walking-Läufe, ein neues T-Shirt für zehn Fahrradfahrten ...

18. Appetizer: Am Abend nach dem Job brauchen Sie erst mal „was Richtiges“ zu essen? – Mit einer Banane gegen den größten Hunger können Sie immer noch laufen oder schwimmen. Danach schmeckt das leckere (Sportler-) Menü – z. B. eine große Portion Pasta mit Tomatensauce und ein frischer Salat – doppelt so gut!

19. Entspannung danach: Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Sport eine wohlthuende Belohnung.

20. Der „Experten-Tipp“: Werden Sie zum Experten für Ihre Sportart. Zeitschriften und Bücher für Läufer, Walker oder Biker sind auch Motivationshilfen, denn die Berichte über neueste Ausstattung, Trainingstipps sowie Erfahrungsberichte machen Lust auf mehr.

21. Faulsein gehört dazu: Freuen Sie sich auf die „freien Tage“! Ihr Körper benötigt Zeit zur Regeneration. Dreimal in der Woche Sport und Bewegung reichen aus.

22. Familienkombination: Sie laufen allein durch den Wald, während Ihr Partner lieber Fahrrad fährt? – Kombinieren Sie doch einfach beides und lassen Sie Ihren Partner nebenher mitfahren. Das sorgt für Unterhaltung und Abwechslung.

Die besten Ausreden (und wie Sie ihnen widersprechen)

- ▶ „No sports.“ Vergessen Sie Churchills Antwort auf die Frage, wie man gesund alt wird! Die Wahrheit ist: Auch Churchill trieb Sport, er schwamm und ritt. Sollte Winston bei „sports“ vor allen Dingen an Leistungsstress gedacht haben, so lag er ganz richtig: Bleiben Sie beim Sport gelassen und entspannt!
- ▶ „Keine Lust.“ Sie kennen das: Der Appetit kommt mit dem Essen. Mit dem Sport ist das genauso. Wenn Sie erst einmal eingestiegen sind, bekommen Sie schnell Lust auf mehr.
- ▶ „Keine Zeit.“ Ganz ehrlich: Das stimmt meistens nicht – wenn

- sogar der Außenminister die Zeit findet. Wer nicht einmal 3 x 20 Minuten pro Woche für seine Fitnesszeit hat, macht mit seiner Zeitplanung was falsch ...
- ▶ „Heute lieber nicht.“ Behalten Sie Ihren Fitnessplan im Auge: Wie wollen Sie auf drei Einheiten pro Woche kommen, wenn Sie immer alles auf den nächsten Tag verschieben? – Also: Auf geht's!
- ▶ „Schlechtes Wetter.“ Gibt's gar nicht, im Gegenteil: Bei Regen geht's erst recht raus – mit der richtigen Kleidung. So ein bisschen Wasser verdirbt Ihnen doch nicht den Spaß ...

Schwungvoll durch den Tag

Fit und beschwingt, statt immer nur herumzusitzen – so kommt mehr Bewegung in Ihren Alltag.

In der Freizeit ...

23. Auto ade: Lassen Sie so oft wie möglich das Auto links liegen: Die Anfahrt zum Arbeitsplatz oder zum nächsten Supermarkt wird mit dem Fahrrad zur aktiven Fitness-Zeit.

24. Bewegtes Fernsehen: Nutzen Sie die Zeit vor dem Bildschirm doppelt: Informieren Sie sich und trainieren Sie dabei auf dem Hometrainer oder machen Sie Ihre tägliche Gymnastik.



25. Zeitfaktor: Sie haben kaum Zeit zum Einkaufen? Vergleichen Sie einmal die Fahrtdauer des Fahrrads und des Autos zur nächsten Bäckerei. Oft ist man mit dem Fahrrad sogar schneller unterwegs.

26. Alltägliches: Nutzen Sie jede Treppe und meiden Sie die „Bewegungskiller“ Aufzug und Rolltreppe.

27. Kinderleichte Motivation: Haben Sie Kinder? – Dann machen Sie ihnen (und ihrem Kreislauf) mit Bewegungsspielen eine Freude.

28. Tierischer Trainer: Hunde sind hervorragende Bewegungstherapeuten: Schlagen Sie beim „Gassi-Gehen“ doch mal ein flotteres Tempo an und gehen Sie nicht nur die kleinere „Pflichtrunde“.



29. Haushaltstraining: Große Lust auf Fensterputzen oder Bodenwischen hat niemand. Eine kleine Motivationshilfe: Während einer Stunde Hausputz verbrennen Sie über 500 Kilokalorien.

30. Tanzeinlagen: Sie tanzen gerne? – Lassen Sie keine Gelegenheit aus und sorgen Sie für mehr Spaß am Samstagabend. Ganz nebenbei bleiben Sie beweglich.

... oder im Job

31. Eine Station früher: Sie fahren mit Bus oder Bahn zum Job? Dann steigen Sie eine Station später ein und früher aus. Und gehen dann mit Schwung zur Arbeit.

32. Pause beim Sitzmarathon: Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang, wenn Sie einen Beruf mit sitzender Tätigkeit haben.



33. Fit im Büro: Bleiben Sie auch während der Arbeitszeit in Bewegung und gehen Sie bei Kollegen vorbei, anstatt sie nur anzurufen.

34. Büro neu verteilen: Nichts gegen ein perfekt eingerichtetes Büro, aber stellen Sie Drucker, Faxgerät oder sogar den Locher so auf, dass nicht alles vom Sitzplatz aus erreichbar ist.

35. Sitzen und Stehen: Wechseln Sie so oft wie möglich zwischen Stehen und Sitzen. Das trainiert die Rücken- und Beinmuskulatur und stimuliert Ihr Herz-Kreislauf-System. Telefonieren oder Akten lesen kann man schließlich auch im Stehen.



Laufen und Walking: Schritt für Schritt



Relaxen mit jedem Schritt. Laufen und Walken in freier Natur sind ideale Stresskiller.

Ihr Stimmungsbarometer steigt ...

36. Let the music play: Ob Walkman oder kleines Radio – musikalisch beschwingt geht vieles leichter. Musik beim Laufen oder Walken ist für viele der Motivationskick schlechthin.

37. Die besten Ideen: ... bekommen viele Läufer beim Walken oder Joggen. Probieren Sie es doch mal aus und „diskutieren“ Sie Ihr dringendes Alltagsproblem „mit sich selbst“.

Der Extra-Tipp für AOK-Versicherte

Per Laufschrift in ein neues Leben – mit „**Laufend in Form**“, dem AOK-Programm für Laufen und Walken. Exklusiv für alle Versicherten der Gesundheitskasse hat der erfolgreiche Marathonläufer Herbert Steffny ein Programm entwickelt, mit dem man den sanften Einstieg schafft. Fitnessexperten betreuen per E-Mail und SMS die Teilnehmer, analysieren Fragebogen und Trainingstagebuch und geben wichtige Tipps. Einfach im Internet unter www.aok.de/laufend-in-form/ kostenlos anmelden, und los geht's!



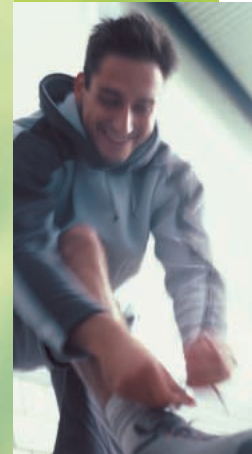
38. Realistische Ziele: Sportliche Ziele sind für viele Läufer wichtige Motivationshilfen. Übertreiben Sie es aber nicht. Schon 20 Minuten am Stück laufen zu können ist ein beachtliches Ziel.

39. Rein in die Klamotten: Frühmorgens schon raus zum Laufen? Das fällt den meisten schwer. Legen Sie Ihre Laufkleidung gleich neben das Bett und „springen“ Sie nach dem Aufstehen sofort rein. Bloß nicht auf falsche Gedanken kommen ...

40. Baby-Walking: Junge Eltern müssen nicht mit dem Sport aussetzen, weil der Nachwuchs zu viel Zeit beansprucht. Verwandeln Sie den sonn-täglichen Spaziergang mit einem Babyjogger in einen Walking-Nachmittag für die ganze Familie.

41. Laufzeit verkürzen: Man ist nicht jeden Tag gleich gut drauf. Wenn Sie nach kurzer Laufzeit merken, dass die Beine schwer sind und der Puls schnell in die Höhe geht, dann stecken Sie Ihre Ziele zurück. Seien Sie mit weniger zufrieden.

42. Hundewetter: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Das Zwiebelprinzip: Je nach Wetter und Anstrengung werden verschiedene Schichten übereinander angezogen – Sportunterwäsche, Fleecepulli, Allwetterjacke.



Laufen und Walking: Schritt für Schritt

Biken und Inlineskating: Rundum gut

So läuft's rund

43. Schuhkauf: Sparen Sie nicht am wichtigsten Ausrüstungsgegenstand! Viele Sportfachgeschäfte bieten eine Laufanalyse an – unverzichtbare Hilfe beim Kauf des richtigen Schuhs.

44. Lockerer Einstieg: Kombinieren Sie als Anfänger Laufen und Walking. In den ersten Wochen sind 20 Minuten Lauf-/Geh-Training ausreichend. Steigern Sie dann langsam Ihr Training auf maximal 40 Minuten.

45. Nicht schnaufen: Laufen und Walking sind nur gesund, wenn der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Ein gutes Zeichen hierfür: Sie kommen nicht außer Atem. Bewährte Laufregel: Sie sollten sich während des Laufens noch unterhalten können.

46. Abnehmen: Wer überflüssige Pfunde durch Laufen verlieren will, sollte betont langsam laufen. Am meisten Fett verbrennt, wer nicht aus der Puste kommt.

47. Trinkreserve: Wenn Sie länger als 45 Minuten unterwegs sind, sollten Sie etwas zu trinken dabei haben. Im Fachhandel gibt es Gürtel mit einer Halterung für die Wasserflasche, die sich auch beim Joggen ohne große Behinderung tragen lassen.

48. Lauftechnik: Bleiben Sie immer locker und verkrampfen Sie nicht. Zu lange Schritte und stark pendelnde Arme sind unökonomisch.



Ob Fahrrad oder Inlineskates – das ideale Fitnessprogramm für die ganze Familie macht schnell Lust auf mehr.

Ihr Stimmungsbarometer steigt ...

49. Entspannte Tour: Der Fahrrad- oder Inlineausflug mit der ganzen Familie ist die beste Therapie, um Alltagsstress abzubauen. Die Tour sollte aber nicht zum Leistungsvergleich ausarten. Also: Der Langsamste fährt voran und gibt das Tempo vor.

50. Alltägliches: Entdecken Sie Ihre Inliner als alltägliches Fortbewegungsmittel: Selbst die Fahrt zum Arbeitsplatz wird zum anregenden Fitnessprogramm. Ein Rucksack mit Straßenschuhen ist dann mit dabei.

51. Tourenplaner: Ganz wichtig für den Inline- und Fahrrad-Spaßfaktor: die richtige Strecke. Zahlreiche Bücher informieren detailliert und bieten ausgearbeitete Landkarten mit Streckenplänen.

52. Kombination: Mit Inlines oder Fahrrad zum Schwimmbad und wieder zurück. Verbinden Sie Ihre Lieblingsportarten zu einem lockeren Fitnessstag.

So läuft's rund

53. Inlineskaten – aber sicher: Kopfschutz, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer sollten bei keinen Inlinern fehlen. Nicht zu vergessen, die richtige Technikschiung, am besten in einem Kurs.



Schwimmen: Schwerelos gleiten



54. Die erste Inliner-Fahrt: Suchen Sie sich zu Beginn ein ruhiges Plätzchen und üben Sie dort zunächst das Bremsen.

55. Fahrradhelm auf: Der beste Schutz vor schweren Kopfverletzungen sollte nie fehlen. Nach einem Sturz oder nach sieben Jahren ist ein neuer fällig.

56. Einstieg für Biker: Kurze Strecken in gemäßigtem Tempo – die Fahrradkarriere sollte langsam anlaufen. Treten Sie gleichmäßig in die Pedale, in einem Rhythmus, der Sie nicht außer Atem bringt.

57. Frequenzcheck: Lieber im kleinen Gang etwas schneller treten als im größeren Gang langsamer (und dann mit zu viel Kraftaufwand).

58. Profil beachten: Radeln Sie zunächst flachere Strecken, um starke Pulsschwankungen zu vermeiden. Bei Anfängern steigt der Puls „im Berg“ schnell an und fällt auch danach nicht mehr richtig ab.

Tipp: Welcher Sporttyp sind Sie?

Ob Laufen, Schwimmen oder Radfahren, wichtig ist: Sie müssen sich beim Sport wohl fühlen. Außerdem sollte die Sportart zu Ihrem Alltag und zu den eigenen Vorlieben passen. Eine kleine Hilfestellung bei der Wahl bietet Ihnen der Sportartentypentest in der Rubrik „Fitness & Sport“ auf www.aok.de. Hier finden Sie außerdem Fitnessprogramme, ein Ratgeberforum und viele Specials zum Thema.

Ein schwereloses Fitnessvergnügen:
Genießen Sie die Bewegung und erholen Sie sich nahezu mühelos!

Ihr Stimmungsbarometer steigt ...

59. Atmosphärisches: Sport ist Erholung pur – wenn die Atmosphäre stimmt. Das gilt auch für Schwimmbäder. Kaufen Sie nicht vor dem ersten Besuch eines Hallenbades eine Dauerkarte, schauen Sie sich Umkleidekabine und Beckenanlage zuvor genau an.

60. Schwimmzeiten: Besuchen Sie das Schwimmbad, wenn nur wenig andere Badegäste kommen: sehr früh am Morgen, über Mittag oder kurz vor dem Ende der Badezeit.

61. Bahnen abgrenzen: Wer nur zu ungünstigen Zeiten schwimmen gehen kann, sollte den Bademeister ansprechen: Werden zu bestimmten Zeiten einzelne Bahnen für Ausdauerschwimmer abgegrenzt? Regen Sie das im Zweifelsfall an.

62. Kleine Helfer: Für ein abwechslungsreiches und lockeres Schwimmen sorgen kleine Geräte, die außerdem Beine oder Arme besonders trainieren. Kunststoffbretter lenken zum Beispiel die Konzentration auf den Beinschlag.





So läuft's rund

63. Keine monotonen Runden: Traktieren Sie sich als Schwimmeranfänger nicht mit Dauerschwimmen – die beste Methode, um die Lust wieder zu verlieren. So geht's viel leichter: zweimal 50 Meter und zweimal 100 Meter schwimmen, jeweils mit kurzer Pause dazwischen. Die Distanzen Woche für Woche langsam steigern.

64. Schwimmstile wechseln: Wenn Sie verschiedene Schwimmstile beherrschen, dann variieren Sie: die Muskeln werden so regelmäßig belastet, und Langlei- weile wird vermieden.

Einsteigen mit dem „Fitnesscoach“

Locker einsteigen und richtig fit werden – ganz einfach mit dem „Fitnesscoach“, dem kostenlosen Online-Trainingsprogramm von AOK und Deutschem Sportbund! Ob Jogging, Walking, Biken, Skaten, Schwimmen oder Problemzonen- und Rückentraining: Anhand Ihrer Wünsche wird nach einem kurzen Eingangsscheck ein individuelles Fitnessprogramm für drei Wochen erarbeitet. Melden Sie sich einfach im Internet unter www.richtigfit.de/fitnesscoach oder unter www.aok.de (Rubrik „Fitness & Sport“) an.

65. Brustschwimmen: Halten Sie den Kopf beim Brustschwimmen nicht krampfhaft aus dem Wasser, denn das belastet die Halswirbelsäule. Besser: mit dem Gesicht eintauchen und stromlinienförmig gleiten.

66. Kraulen: Bewegen Sie die Arme möglichst hoch über dem Wasser nach vorn. Drehen Sie bei der Atmung nur den Kopf zur Seite, nicht den ganzen Oberkörper. Regelmäßig über Wasser ein- und unter Wasser ausatmen.