

Die Dosierung macht's

Remscheid | Wer schon lange keinen Sport mehr getrieben hat, sollte nicht gleich Höchstleistungen anstreben. Für den passenden Start in ein fitteres Leben gibt es praktische Expertentipps.

Die Sommerferien stehen vor der Tür und die Sommerkleidung passt nicht? Kein Problem. Schließlich ist noch etwas Zeit, und mit Sport kann man da sicher noch was machen. Radeln auf der neu eröffneten Balkantrasse, inlineskateten auf der Werkzeugtrasse, joggen rund um die Wuppertalsperre oder walken im Lauf- und Nordic-Walking-Park. Möglichkeiten gibt es in Remscheid mehr als genug. Kein Problem also, die Figur in Form zu bringen?

Normalerweise nicht. Doch es kann eines werden. Dann nämlich, wenn jemand das ganze Jahr über keinen oder nur wenig Sport treibt. „Im ersten Eifer neigen viele zur Übertreibung. Sie verausgaben sich und erreichen damit das Gegenteil“, erklärt Sascha Schnitzler, Physiotherapeut und Inhaber der medora, dem Zentrum für Gesundheit & Bewegung.

Mäßig, aber regelmäßig ist besser als seltene Kraftakte

„Die richtige Dosierung ist das Geheimnis“, erklärt er. „Wer mit dem Auto zur Talsperre fährt, fünf Kilometer darum herumrennt und mit hochrotem Kopf wieder am Auto ankommt, hat sich nichts Gutes getan, sondern eher seinem Körper geschadet“, sagt Schnitzler. Zudem sei der Trainingseffekt gleich null. Gerade Ungeübte sollten vor einem (Wieder-)Einstieg ihre Fitness testen lassen. „Bei uns ist das so, dass wir einen Herz-Kreislauf-Test machen, um den idealen Trainingspuls zu ermitteln. Das ist nicht der Maximalpuls, son-



Physiotherapeut Sascha Schnitzler gibt Tipps für das richtige Training.

dern der Puls, bei dem das Kardio-Training am effektivsten ist.“ Da dieser Wert ganz individuell ist, lassen sich zu seiner Berechnung auch keine pauschalen Formeln anwenden.

„Wer sich fürs Laufen entscheidet, sollte immer auch auf gute Laufschuhe achten. Man kann vorab

auch seinen Laufstil und das richtige Abrollen von einem Fachmann kontrollieren lassen“, sagt Schnitzler. Und: „Laufen auf Waldboden ist gelenkschonender als auf Asphalt.“

So schön die Laufstrecken rund um Remscheid auch sind – wer an seinem Gewicht arbeiten möchte, sollte

Tipps

Sportlich in Remscheid

→ **Per pedes:** Die Wuppertalsperre ist ein beliebtes Laufgebiet, ebenso wie der Lauf- und Walking-Park in Remscheid. Letzterer bietet vier kleinere Strecken sowie eine Gesamtrunde über knapp 16 Kilometer. Die Strecken führen sowohl über Waldwege als auch über Asphalt. Die Wegführungen stehen zum Download im Internet.

📄 www.laufundnordicwalkingparkremscheid.de

→ **Mit dem Rad:** Für Radler bieten sich die Trasse des Werkzeugs und die neu eröffnete Balkantrasse an. Beides sind ehemalige Bahnstrecken, die zu Radwegen umgebaut wurden. Die Trasse des Werkzeugs bietet zudem am Wegrand Infos zur Industriegeschichte der Stadt.

📄 www.balkantrasse.de

auch Krafttraining machen. „Muskeln verbrennen Fett. Sie wiegen aber auch mehr als selbige“, erklärt Schnitzler. „Daher sollte man keinen Schreck bekommen, wenn man nach Beginn des Krafttrainings etwas mehr wiegt als vorher.“ Auch beim Krafttraining gilt: Viel hilft nicht viel. „Gerade mit Gewichten sollte nicht einfach drauflostrainiert werden.“ Besser sei ein Trainingsplan.

📄 www.medora-remscheid.de



Foto: Kristina Maib

Manuela Godler zeigt eine Dehnübung. Ausgangsposition ist die Schrittstellung, dann die Fußspitze des vorderen Beins heben und das hintere Bein etwas beugen.



Leicht vorbeugen und die Hände auf den Oberschenkel legen: Diese Übung kann vor oder nach dem Training angewandt werden.