

Mollig – und fit!

Ratgeber-Kolumne von Bernadette Kuhn, publiziert im Brugger General-Anzeiger vom 22. August 2003.

An und für sich sind im Ratgeber Themen über Ernährung mein Gebiet. Heute schreibe ich Ihnen über ein Thema, das vordergründig nichts mit Ernährung zu tun hat, aber sehr wohl in Zusammenhang mit Ernährung steht. Wer reichlich Pfunde auf die Waage bringt, fühlt sich in normalen Sportkursen oft nicht wohl. Spezielle Angebote können besser auf die Bedürfnisse von Übergewichtigen eingehen.

Viele Übergewichtige haben mit Sport nicht gerade die besten Erfahrungen gemacht: „Ich war immer die Schlechteste“ oder „ich bin nicht mitgekommen“, ist häufig zu hören. Deshalb muss in Kursen für Übergewichtige vor allem eines beachtet werden: Jede Überforderung ist zu vermeiden. Ein weiteres Ziel ist, Übergewichtigen Spass an der Bewegung zu vermitteln. Denn der Frust aus der Schulsportzeit sitzt häufig tief. Zusätzlich müssen Kursleiter auch besondere körperliche Voraussetzungen berücksichtigen. Oft haben Übergewichtige Jahrzehnte lang keinen Sport getrieben und verfügen nur über eine geringe Kondition. Das Training soll daher sanft und langsam erfolgen. Insbesondere beim Ausdaueranteil muss der Kursleiter die Verfassung der Teilnehmer im Auge behalten. Auch auf Vorerkrankungen wie hoher Blutdruck, Wirbelsäulen- oder Gelenkschäden ist Rücksicht zu nehmen. So sollten jede Art von Sprüngen sowie das Joggen vermieden werden, da die Aufprallbelastung für die Gelenke zu hoch ist.

Als Aufwärm- und Ausdauertraining eignet sich Walking gut. Nach und nach können Aerobic-Schritte eingebaut werden. Diese sollten aber wohldosiert und auf keinen Fall zu kompliziert sein. Wichtig ist es, die Teilnehmer immer wieder darauf hinzuweisen, auf ihren Körper zu hören und sich nicht zu überfordern.

Am schwersten fallen stark Übergewichtigen erfahrungsgemäss die Kräftigungsübungen. Während es sonst sehr fröhlich zugeht, wird es bei der Muskelkräftigung meist recht still. Normalgewichtige Trainer sind sich häufig nicht im Klaren, wie viel schwerer vielen Übergewichtigen diese Übungen fallen. Die Anzahl der Wiederholungen und die Länge der Pausen sollte deshalb jeder selbst bestimmen dürfen.

Bei den Übungen ist zudem darauf zu achten, dass die Ausgangspositionen wie Vierfüsserstand, Bauch- oder Rückenlage schmerzfrei eingenommen werden kann. Durch Gelenkbeschwerden und das zusätzliche Körpergewicht ist dies nicht immer möglich. Hilfsmittel wie Kissen oder Handtücher zum Unterlegen sind da hilfreich. Sie sollten den Teilnehmern auch immer wieder angeboten werden, denn manche scheuen sich, danach zu fragen.

Für Menschen mit Wirbelsäulenproblemen sind statische Übungen, die haltend durchgeführt werden, den dynamischen vorzuziehen. Teilnehmer, die unter Bluthochdruck leiden, müssen allerdings statische Bewegungsabläufe meiden, da sich durch die anhaltende Muskelanspannung der Blutdruck erhöht.

Beim Stretching macht sich häufig der geringere Bewegungsradius der Übergewichtigen bemerkbar. Zur Verlängerung der Arme sollten Bänder oder ähnliches zur Verfügung stehen. Wer auf die besonderen Bedürfnisse der Übergewichtigen eingeht, wird fröhliche Sportstunden erleben und kann den Teilnehmern zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden verhelfen.