

VISITE SPORT EINFACH STARTEN

Werden Sie ein Walker!

Ich orientiere mich an...

... der **DISTANZ** EINFACH

Machen Sie einen leichten Spaziergang. Legen Sie die Distanz nach vorsichtigem Ermessen fest.
Wenn Sie unsicher sind, starten Sie mit 400m, zum Beispiel einmal um einen Häuserblock in der Nachbarschaft.

Gehen Sie dieselbe Distanz wie gestern.

Steigern Sie nun jeden zweiten Tag die Distanz um 50m.

Steigern Sie die Distanz so lange, bis sie circa 30–45 Minuten unterwegs sind.

Sie gehen 5-mal pro Woche 45 Minuten spazieren, ohne aus der Puste zu sein? Glückwunsch! Sie sind jetzt sportlich und können neue Herausforderungen ausprobieren! *1

*1 Unschlüssig? Sie können z.B. Ihre Geschwindigkeit beim Gehen steigern. Orientieren Sie sich dabei z.B. an Ihrer Herzfrequenz. Siehe Rückseite.

... meiner **HERZFREQUENZ** INDIVIDUELL

Tag 1 Gehen Sie 20 Minuten leicht spazieren, ohne sich zu strapazieren. Messen Sie kurz vor Ende Ihren Puls und notieren ihn. Dies ist Ihr „Spazierpuls“.

Tag 2 Gehen Sie dieselbe Zeit und Distanz wie gestern.

Tag 3 Gehen Sie nun die mittleren 10 Minuten des Spaziergangs einen Tick schneller. So, dass Sie Ihren Puls um 5 erhöhen. (Es wird ein paar Tage dauern, bis Sie ein Gefühl dafür entwickeln, wie schnell Sie dafür jeweils gehen müssen. Das ist ok.)

**Tag 4
und
weiter** Steigern Sie ihren Spazierpuls in der Mitte des Spaziergangs jeden dritten Tag um 5, bis Sie ihren individuellen Trainingspuls erreichen, siehe Tabelle auf der Rückseite.

Sie haben ihren Trainingspuls erreicht und können ihn ohne Mühe für 10 Minuten halten? Glückwunsch! Sie sind jetzt sportlich und können neue Herausforderungen ausprobieren! *2

*2 Sie können sich guten Gewissens überlegen, wieder mit einer geliebten Sportart anzufangen oder eine neue auszuprobieren. Erzählen Sie es Ihrem Hausarzt, er wird sich freuen!

VISITE SPORT EINFACH STARTEN

Werden Sie ein Walker!

Was ist ein guter Trainingspuls für Anfänger?

FAUSTFORMEL:
180 minus **LEBENSALTER**

Alter	20	40	60	80	100	120
Puls	160	140	120	100	80	60

TIPPS:

- Gehen Sie anfangs auf ebenen Böden aber gerne auf möglichst unterschiedlichen Wegen und Böden. Das freut Ihre Beine und Füße!
- Sie gehen viel auf Asphalt oder hartem Boden und haben Schmerzen in Füßen oder Beinen? Versuchen Sie es mit Trekking- oder Laufschuhen auch für die Stadt!
- Sie haben am nächsten Tag Muskelschmerzen? Versuchen Sie, den schmerzenden Muskel vorsichtig zu dehnen, meist lindert das den Schmerz sehr schnell. Der Schmerz kommt immer wieder? Probieren Sie andere Wege und andere Schuhe. Ggfs. hilft eine Ganganalyse und vielleicht eine Schuheinlage.
- Beim Spaziergang das Handy nicht in der Hand halten und dauernd drauf schauen! Sie trainieren sonst mit einer ungünstigen Körperhaltung. Ihr Nacken sagt jetzt schon Danke :-)

Quelle: PD Dr. Christian Sturm

Unsicher wegen Vorerkrankungen oder Belastbarkeit? Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt!