

# LEBENSWERTE Sporteinheiten sollten fix im Kalender eingeplant werden

**Interview.** Im Gespräch mit Michael Miskarik empfehlen die Ernährungs- und Sport-Expertinnen Carmen Klammer und Jasmin Klammer-Martin, sportliche Aktivitäten als Fixtermine in den Kalender einzutragen

**Michael Miskarik:** Sie beide sind begeisterte Sportlerinnen – wie haben Sie Ihren sportlichen Winter verbracht?

**Carmen Klammer:** Meine Schwester Jasmin ist dem „kalten“ Winter entflohen und hat den südafrikanischen Sommer genossen. Demnach hat sie viel Zeit mit Surfen, Laufen am Strand und Wandern verbracht. Ich habe mein Training nach innen verlegt und meinen Fokus auf Krafttraining im Fitness-Studio gelegt, da mir dieses Workout zurzeit viel Spaß bereitet und wir uns innerhalb einer Gruppe regelmäßig treffen. Das Training wird noch mit Spinning-Einheiten und Tennis abgerundet.

**Wie bereiten Sie sich nun auf die neue Laufsaison vor?**

**Jasmin Klammer-Martin:** Wir legen beide nie wirklich eine Lauf- oder Trainingspause per se ein, daher ist eine spezielle Vorbereitung auf die Laufsaison nicht grundsätzlich erforderlich. Allerdings hatte ich aufgrund meiner Schwangerschaft eine längere Laufpause. Da das Wohlbefinden beim Laufen zu dieser Zeit abhandengekommen war, unterließ ich regelmäßige Einheiten. Nach der Geburt habe ich nach Empfehlung meiner Physiotherapeutin vier Monate lang keine Läufe absolviert. Nachdem ich grünes Licht erhalten habe, startete ich langsam mit 30-Minuten-Jogging-Einheiten und habe dabei wieder die Freude am Laufen entdeckt.

**Welche Tipps haben Sie für ungeübte Läufer:innen, die die Freude am Laufen erst für sich entdecken wollen?**

**Carmen Klammer:** Am besten „läuft“ es sich zu zweit.



Carmen Klammer und Jasmin Klammer-Martin haben bei Ernährungs- und Sportfragen stets den Überblick

Wir empfehlen, vor allem für den Anfang, eine/n Laufpartner:in zu finden, denn dies fördert die Motivation enorm. Ist ein Lauftraining vereinbart, sagt man ungern ab. Hier ist noch ganz wichtig zu erwähnen, dass man sich am Anfang weder mit dem Tempo noch mit der Distanz überfordern sollte. Das heißt, zuerst im Sprechtempo mit dem Laufen beginnen und dann nach und nach das Tempo erhöhen bzw. die Distanz erweitern. Eine weitere Variante wäre, anfangs Laufen und Walken zu kombinieren. Es sollte keinesfalls zu einer Überforderung kommen, damit man nicht gleich das Handtuch wirft. Die richtige Musik oder der gute Podcast im



Direktor Michael Miskarik, HDI LEBEN Österreich

Gepäck macht die Trainingseinheit zudem auch leichter und amüsanter. Sport sollte einen fixen Platz in unserem Freizeitprogramm haben.

**Wie können wir den Couch-Potato in uns am besten überwinden?**

**Carmen Klammer:** Sport sollte auf jeden Fall Spaß machen, also suchen Sie sich eine Sportart, die Sie gerne machen. Das kann ein Spilsport, eine Yogaeinheit, ein Krafttraining, eine Laufeinheit oder auch gegebenenfalls ein Mannschaftssport sein. Finden Sie heraus, welcher Typ Sie sind – bevorzugen Sie ein Gruppentraining und das soziale Umfeld oder genau das Gegenteil? Des Weiteren fördert Abwechslung die Motivation. Wir empfehlen auch, dass vorab Trainings-Einheiten im Kalender vorgemerkt werden, um so die sportlichen Aktivitäten in den gewohnten Tagesablauf besser integrieren zu können. Unser Trick ist es, die Sporttasche zum

Arbeitsplatz mitzubringen, oder wenn von zuhause aus gestartet wird, die Sportutensilien am Vortag bereitzulegen und sofort in die Sportkleidung zu schlüpfen und loszulegen, und nicht kurz auf der Couch zu rasen, denn dann wird es umso schwieriger, den inneren Schweinehund zu bezwingen.

**Wie sieht ein idealer Trainingsplan für Laufeinsteiger:innen aus?**

**Jasmin Klammer-Martin:** Grundsätzlich raten wir immer, auf den eigenen Körper zu hören und auch das eigene Limit zu erkennen. Wir sehen oft, dass unsere Klient:innen ihre Muskeln überstrapazieren, da sie von Null auf Hundert in kürzes-

ter Zeit beschleunigen und somit zu mehr Verletzungen neigen bzw. auch öfters erkranken, da das Immunsystem bei einem Übertraining geschwächt wird. Laufanfänger:innen empfehlen wir primär an der Distanz zu arbeiten und sekundär an der Zeit. Essenziell ist auch ein ergänzendes Krafttraining. Vor allem der Rumpf- und Becken-Bereich sollte entsprechend trainiert werden. Auch die Stärkung der Beinmuskulatur mit Kraftübungen stellt eine sinnvolle Ergänzung dar. Für ein optimales Training ist übrigens nicht nur die entsprechende Aktivität, sondern auch eine ausreichende Regeneration wichtig – also optimale Ernährung und Schlaf – damit eine Erholung und der Aufbau der Muskeln stattfinden können.

**Wie oft sollte man pro Woche trainieren, um fit für den ersten großen Laufbewerb zu werden?**

**Jasmin Klammer-Martin:** Ein Laufprogramm könnte demnach für Anfänger:innen so aussehen: 3 x pro Woche Lauftraining und 2 x pro Woche Krafttraining. Beim Lauftraining kann hier zwischen Geh- und Laufintervallen alterniert werden und auch die Intensität kann beziehungsweise sollte bei jedem Training modifiziert werden. Entsprechend Ziel und Distanz sollte einiges an Vorbereitungszeit eingeplant werden.

*Tipp: Mehr zum Thema gesunder Lebensstil finden Sie auch auf [www.klammers.at](http://www.klammers.at)*

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 4. Mai geht es um die Frage, wie Ernährung unsere Gesundheit beeinflusst.

**4,3 km LEBENSWERT**

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

**HDI**

HDI LEBEN macht das Leben lebenswert

www.hdi-leben.at | www.lebenswert.at | facebook.com/HDI.Lebenswert | linkedin.com/company/hdileben | instagram.com/hdi\_leben