

Welcher Sport-Typ sind Sie?

Tschüs, qualvolle Pflichterfüllung, hallo, Freude und Gesundheit! Wenn Sie eine Bewegungsform gefunden haben, mit der Sie sich rundum wohlfühlen, wird aus „Ich muss Sport machen“ das bessere „Ich will mich bewegen“. Die Auswertung hilft Ihnen auf die Sprünge



Hier geht's weiter

Rechnen Sie nun zusammen, wie viele Kreuze bei den Buchstaben A, B, C oder D zusammengekommen sind. Einfacher wird es, wenn Sie dafür das unten stehende Auswertungsschema verwenden. Wie Sie bemerkt haben, stehen hinter manchen Aussagen **mehrere Buchstaben**. Sie zählen in der Auswertung **alle gleichwertig**. In welchem der drei Testbereiche Sie die Punkte gesammelt haben, ist für das Ergebnis übrigens egal, nur die Summe zählt. Der Buchstabe, der insgesamt die meisten Treffer aufweist, beschreibt Ihren Sport-Typ insgesamt.

A

B

C

D

A Typ: Funktionstraining
Mit Reha-Sport oder Funktionstraining gewinnen gesundheitlich eingeschränkte Personen – mit starkem Übergewicht, nach einem Unfall, einer OP oder bei chronischen Krankheiten wie Rheuma oder Diabetes – wieder an Beweglichkeit und steigern ihre körperliche Belastbarkeit. Ergo- oder Physiotherapie gehören dazu, spezielle Geräteübungen oder Wassergymnastik. Funktionstraining wird fachkundlich angeleitet und oft auch von einer Ärztin/einem Arzt begleitet oder zumindest zuvor verordnet. Angebote finden Sie bei Sportvereinen, Gesundheitsstudios oder über die jeweiligen Verbände (z. B. die Deutsche Rheuma-Liga). Auch Ihre Krankenkasse kann Ihnen weitere Informationen liefern.

B Typ: Individual-Sport
Sie mögen Effizienz und brauchen keine Gesellschaft beim Training. Ob Sie abnehmen möchten, die Ausdauer verbessern oder Muskeln aufbauen – für Sie eignen sich Sportarten, die Sie allein ausüben können. Möglichst ohne viel Aufwand – Lafschuhe anziehen und los. Ebenso stehen Radfahren, Nordic Walking und auch Schwimmen auf der Liste. Vielleicht kommen Sie gut mit Fitness-DVDs klar und trainieren vor dem Bildschirm. Oder Sie schaffen sich ein Heimgerät an, z. B. Laufband, Crosstrainer oder Ergometer. Auch gut bei schlechtem Wetter. Die Motivation kommt zwar aus Ihnen selbst, aber planen Sie feste Zeiten ein oder führen Sie ein Trainingstagebuch. An Sportfesten oder Volksläufen teilzunehmen bringt Abwechslung in Ihre Sportroutine.

C Typ: Fitnessstudio
Beim Gerätetraining geht es in erster Linie darum, die Muskeln zu stärken, nicht aufzupumpen. Für eine bessere Körperhaltung oder Koordination beispielsweise – oder für die Herzfunktion. Mit speziellen Übungen können Sie Bandscheibenprobleme in den Griff bekommen. Je höher der Muskelanteil am Körper, desto eher nehmen Sie auch ab, denn Muskeln verbrennen im Ruhezustand Kalorien, Fettpolster nicht. In guten Studios (Kriterien auf www.ispo.com, Suchwort Fitnessstudio) erhalten Sie einen individuellen Trainingsplan, in dem Sie Ziele und Erfolge festhalten. Ihre Trainingszeiten können Sie flexibel gestalten. Zudem bieten sie viele unterschiedliche Kurse vom klassischen Aerobic bis zu Trends an – und Ihnen damit eine große, abwechslungsreiche Auswahl. Und Sie kommen schnell mit anderen in Kontakt.

D Typ: Teamsport
Sie sehen Sport vor allem als gemeinsames Erlebnis. Dabei möchten Sie sich entweder mit anderen messen (z. B. Tennis, Badminton) oder im Team Spaß haben. Das schaffen Sie mit Ballsportarten wie Volleyball, bei denen Sie nur gemeinsam erfolgreich sein können, oder in Gruppenkursen, z. B. Selbstverteidigung, Yoga oder Standardtanz. Hier finden Sie am schnellsten neue Freunde – oder treffen dank der festen Trainingszeiten Bekannte. Die festen Termine im Wochenplan kommen Ihnen auch zugute, weil Sie da eher hingehen, als wenn Sie nur denken „Ich müsste mal wieder“. In einem Sportverein sind Sie ebenfalls gut aufgehoben, weil sich über das sportliche Engagement hinaus oft Kontakte ergeben. Außerdem bieten die Vereine viele Sportarten an, die das Ausprobieren lohnen, und die Mitgliedschaft kostet nicht viel.