

WELCHER SPORT PASST ZU MIR?

Manch einer muss dreimal heiraten, bevor es mit dem großen Glück in der Liebe klappt. Beim Sport ist es ähnlich. Hier wird viel ausprobiert. Manchmal quält man sich und bleibt doch dabei – schließlich bezahlt man für den Verein. Aber was ist, wenn die Freude auf der Strecke bleibt? Damit ist jetzt Schluss. Seien Sie bereit für Veränderungen im Leben. Denn für jeden Menschen gibt es den passenden Partner und natürlich auch den passenden Sport. Manchmal hapert es am Trainer, aber meistens an einem selbst. Seien Sie deswegen ehrlich zu sich. Nicht jeder Mensch ist ein Läufer. Für viele ist Wandern die bessere Alternative. Das einzugestehen kann zunächst hart sein, aber auch eine Erlösung. Wer seine ganze Energie aus sanfter Bewegung in der Natur und Meditation zieht, für den ist das eben genau das Richtige. Hören Sie auf ihren Körper und auf ihren Geist. Nur wenn beide glücklich sind mit dem ausgewählten Sport, hält diese Liebe auch ein Leben lang. Aber vielleicht wollen Sie sich auch gar nicht so lange binden. Niemand wird Ihnen das übel nehmen. Körper und Geist bleiben fit, wenn man öfter etwas Neues probiert. Die Genetik ist lediglich ein Leitfaden. Gehen Sie auf Entdeckungsreise. Es wird mindestens eine Sportart dabei sein, die Ihnen garantiert gefällt!

Fitness-Typen

Vor zwanzig Jahren stand ich das erste Mal als Trainer vor einer Fitnessgruppe. Schon damals waren die Bauch-Beine-Po-Kurse schnell gefüllt. Ausschließlich Frauen quälten sich und schwitzten um die Wette. Meine Kurse waren laut, fordernd und überfüllt. Schnell kristallisierte sich eine bestimmte Gruppe von Trainierenden heraus, die sportliche Höhenflüge verlangten. Diese Menschen waren wie ich. Andere wiederum verließen nach wenigen Minuten den Raum, standen später vor der Glastür und schauten lieber von draußen zu. Als Trainer muss man täglich einen Spagat machen, um alle Menschen individuell zu berücksichtigen. Diese Fähigkeit musste ich mir in den ersten Berufsjahren aneignen. Die sportlichen Voraussetzungen, die Körperzusammensetzung, das Leistungsniveau und auch die psychische Ausdauer sind bei jedem Menschen anders ausgeprägt. Jeder Einzelne braucht eine spezielle Dosierung. Eine Gruppe zu trainieren ist deswegen für Trainer immer eine Herausforderung. Jedem gerecht zu werden ist schwierig, aber nicht unmöglich. Ich habe über die vielen Jahre das Bewegungsverhalten meiner Teilnehmer intensiv studiert und viel über sie gelernt. Dabei ist mir Folgendes aufgefallen: Es gibt vier verschiedene Sport-Typen.



Zunächst fielen mir die Menschen auf, die mir selbst am ähnlichsten sind – am Ende einer Einheit drehen sie auf und holen das Letzte aus sich heraus. Sie sind Fitness-Junkies, die Abwechslung brauchen. Sie brauchen diesen Kick fast täglich. Jede Trendsportart wird ausprobiert. Diese wird dann mit Feuer und Flamme betrieben. Sie stecken das Niveau einer Stunde sehr hoch und sind manchmal schwer zufrieden zu stellen. Muskelkater zaubert ihnen ein Lächeln auf die Lippen. Die körperlichen Grenzen werden oft überschritten. Sie machen gerne Späße beim Training, bewegen sich aus der Freude heraus und fühlen sich in der Gemeinschaft wohl. Am liebsten sammeln sie für ihre sportliche Leistung Trophäen, die sie mit anderen gemeinsam erreichen. Das *Wir-Gefühl* hat eine große Bedeutung für diese Teamplayer. Sie sind *Krieger*. Krieger haben die Blutgruppe 0.

Zur zweiten Gruppe gehören diejenigen, die sich gerne bewegen, aber das Leben gemütlicher angehen. Intensives Kraft- und Ausdauertraining bringen diese Menschen an ihre körperliche und geistige Belastungsgrenze. Ein zauberhaftes Lächeln huscht ihnen am Ende einer Trainingseinheit oft nicht mehr über die Lippen. Dieser Fitness-Typ braucht immer ein Ziel, um sich zu bewegen. Außerdem muss er extrem aufpassen, dass er sich bei intensiveren Übungen nicht verletzt. Ich habe diesen Fitness-Typ liebevoll *Guru* getauft. Von seiner mentalen Kraft können sich die anderen Fitness-Typen eine Scheibe abschneiden. Seine Einstellung zum Sport: „Ich muss am Ball bleiben.“ Am liebsten mag er sich seine Zeit selbst einteilen. Feste Termine können ihn stressen.

Der Guru lädt seine Batterien während der Meditation und Tiefenentspannung auf. Er liegt auf der Matte und verschmilzt mit dem Boden. Ein Krieger hingegen zuckt wie ein Fisch auf dem Trockenen. Er bekommt seine Muskelschwingung nicht in den Griff. Ein hingebungsvoller Guru genießt diesen Zustand des Loslassens.

Durch die Zielsetzung und seinen Perfektionismus wird er zu einem oft unterschätzten guten Sportler. Er gibt sein Bestes, um seine Ziele zu erreichen. Doch er muss dabei achtsam mit sich selbst umgehen. Ein Guru hat die Blutgruppe A.

Die goldene Mitte bildet die nächste Gruppe von Fitness-Typen. Diese Menschen fühlen sich ein bisschen wie der Guru und haben Ambitionen wie ein Krieger: Sie möchten athletisch und beweglich sein. Für den Sport lassen sie auch mal die Familie in den Hintergrund treten. Sinnvolle Freizeitbeschäftigungen sind ihnen heilig. Auch sie brauchen ein klares Ziel zum Sport treiben: Das Ergebnis zählt und nicht der Weg. Sie wollen beim Sport etwas erreichen. Während einer Sporteinheit sind sie so sehr dabei, dass sie alles um sich herum vergessen. Sie sind fokussiert und außergewöhnlich konzentriert. Am Ende wollen sie komplett abschalten. Traumreisen und lange Entspannungsphasen bekommen ihnen

genauso gut wie dem Guru. Sie sind wie eine *Waage* – alles muss in Balance sein. Waagen haben die Blutgruppe B.

Etwas seltener gesellen sich *Netzwerker* in einen Fitnesskurs. Zunächst sind sie unauffällig und können nicht auf den ersten Blick einem Fitness-Typ zugeordnet werden. Sie fallen völlig durchs Raster. Oder etwa doch nicht? Vollkommen unerwartet drücken diese Menschen aufs Gaspedal. Sie haben zwar mehr Körperenergie als ein Guru, müssen aber genauso aufpassen, dass sie ihre Grenzen nicht überschreiten. So schnell wie sie in einem Kurs auftauchen, können sie auch wieder weg sein. *Netzwerker* brauchen Abwechslung im Training. Heute so, morgen so: Ausdauer, Kraft und Meditation – die Dosierung ist eine echte Herausforderung. Netzwerker sind kommunikativ und in der Umkleide oder der Sauna immer in intensive Gespräche verwickelt. Sie entscheiden sich erst für eine Sportart, wenn diese zu einhundert Prozent passt. Dann werden sie zu Experten. Freizeit ist für diese Menschen Selbstfindung, Selbstdarstellung und ein kreativer Akt. Manchmal ist die Freizeitgestaltung für einen Netzwerker sogar wichtiger als die eigentliche Arbeit. Netzwerker haben die Blutgruppe AB.

Zwischen dem Guru und dem Krieger und dem Krieger und der Waage gibt es die zuvor erwähnten Mischtypen. Und Mischtypen haben einen ganz besonderen Vorteil – sie sind oft keine Spezialisten, können dafür aber von allem ein bisschen. Mischtypen sind All-rounder mit kreativem Potenzial. Mit ihnen wird es in einem Fitness-Kurs garantiert nie langweilig.

Alle von mir empfohlenen Sportprogramme in diesem Buch haben präventiven Charakter. Das bedeutet: Mit einer chronischen Krankheit oder akuten Verletzungen am Bewegungsapparat sollten Sie sich vorsichtig an die Belastungen herantasten oder eventuell auf die sanfteren Übungsbeispiele von Blutgruppe A und AB umsteigen. Entspannungsübungen sind in jeder Lebenslage geeignet, um das allgemeine Energieniveau zu steigern. Ich wünsche Ihnen viel Glück und Erfolg bei der praktischen Umsetzung!

Der Krieger – Blutgruppe 0

Christiane ist 68 Jahre alt und Rentnerin. Mit ihrem Mann reist sie mehrere Wochen im Jahr durch Europa. Im Alltag ist die lebensfrohe Frau immer mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs. Sie sieht mindestens zehn Jahre jünger aus als andere Menschen in ihrem Alter und hat eine positive Ausstrahlung, die auf andere abfärbt. Als Christiane das erste Mal in meine *Groupfitness-Stunde* kam, war sie etwas unsicher. Sie konnte trotz ihres Aktivitätslevels ihren eigenen Körper kaum mit den Armen stützen. Ich hatte Bedenken, dass sie sich während des Trainings verletzen würde, weil ich Ihren unbändigen Ehrgeiz und ihr Energiepotenzial spürte. Sie quälte sich regelrecht durch die Übungen – mit vielen Kommentaren dazu und einem Lächeln auf den Lippen. Von nun an konnte Christiane von Stunde zu Stunde ein wenig länger die Übungen ohne Pausen halten. In der Entspannung jedoch öffnete sie ständig die Augen, bewegte Arme und Beine und zappelte wie ein Fisch auf dem Trockenen. Christiane fiel es sehr schwer, sich der Entspannung hinzugeben und die Dinge einfach geschehen zu lassen. Trotzdem fuhr sie nach jeder Stunde entspannt und zufrieden mit ihrem Rad nach Hause. Diese Art von Training zog sie an und sie wollte entsprechend hart arbeiten, um mit den anderen Teilnehmern mithalten zu können. In den folgenden Stunden musste Christiane allerdings lernen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen. Zusammen haben wir ihr Ziel erreicht: Ein Jahr später bricht sie in schallendes Gelächter aus, als eine Zwanzigjährige neben ihr auf der Matte beim ersten Liegestütz zusammenbricht. „So musst du das machen!“, spontan zeigt die jung gebliebene Rentnerin ihre stabile Stützposition, welche sie locker zwei Minuten halten kann. Während andere aus dem Kursraum kriechen, ist Christiane eine von wenigen, die nach der Stunde sagt: „Sandra, in der nächsten Stunde kannst du gerne anstrengendere Übungen machen.“ Und ich glaube ihr, dass sie es ernst meint – Christiane hat Blutgruppe 0.

Urzeitmenschen hatten durchtrainierte, muskulöse Körper. Der Körper eines modernen 0-Typen definiert sich allerdings erst mit einem fordernden Programm aus Ausdauer und Kraft. Alle Menschen mit Blutgruppe 0 haben die Veranlagung für einen athletischen Körper. Vorausgesetzt sie halten sich an gewisse Ernährungs- und Sportrichtlinien für diese Blutgruppe. Das ist harte Arbeit und erfordert eine Menge Selbstdisziplin, die in jedem Bluttyp 0 vorhanden ist. Das Wichtigste bei der Sportwahl ist die Freude am Bewegen. Viele Menschen motivieren sich zum Sport, weil sie einen definierten Körper haben möchten. Mit dieser Motivation wird für den 0-Typ der Sport allerdings zum Frust. Bewegung ist für diese Menschen vielmehr ein Instrument, um den Körper wahrzunehmen und mit dem Geist zu verbinden. Wer also lieblos in einem Bauch-Beine-Po-Kurs zum hundertsten Mal

sein Bein schmerzvoll hebt und dabei denkt: „Hoffentlich hat das bald ein Ende“, kann es lieber gleich bleiben lassen. Denn 0-Typen brauchen ihr ganzes Leben lang die sportliche Belastung. Sie sollten sich auf Sportarten konzentrieren, die ein intensives Gefühl von Wohlbefinden fördern. Outdoortraining im Park, Garten oder im Wald versorgt den 0-Typen mit Energie. Täglich eine Stunde. Diese kann auch aufgespalten werden in beispielsweise eine halbe Stunde morgens und eine halbe Stunde am Abend. Der 0-Typ muss nicht ständig aufs Gaspedal treten. Es tut ihm genauso gut, den Körper aktiv zu entspannen.

Aller Anfang ist schwer

Kein Sportler fällt vom Himmel. Das Blut der Gruppe 0 fließt mit einem Schweinehund im Gepäck sehr träge. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie schwer mir der sportliche Wiedereinstieg nach der langen Krankheitsphase fiel. Intuitiv wusste ich, dass es an der Zeit war, aus dem alten Trott herauszukommen, aber Ausreden gab es viele: keine Zeit, keine Lust oder schlichtweg keine Energie. Die vielen Sportgeräte in meinem Wohnzimmer lächelten mich täglich an, aber benutzt habe ich sie deswegen noch lange nicht. Ich nahm mir immer wieder vor, endlich damit anzufangen. Gründe dafür gab es viele. Auf der rechten Schulter saß ein kleiner Engel, der mir gut zuflüsterte. Auf der anderen Schulter ein Teufelchen, das mir immer wieder abriet. Aus diesem Teufelskreis herauszukommen erschien mir wie ein großes Geheimnis, nach den schweren Strapazen. Tief in mir wusste ich, dass ich den Lohn für meine Mühen erhalten würde. Dem hat zumindest der kleine Engel auf der rechten Schulter laut Nachruck verliehen.

Manchmal muss man an einen sehr tiefen Punkt im Leben ankommen, um Kräfte zu mobilisieren, die den Schweinehund besiegen. Nach ein paar Sporteinheiten ist die innere Stimme lauter als der Schweinehund. Ist er endlich weg, kommt er hoffentlich nie wieder!

Anfangs reichen wenige Minuten am Tag, um die körperliche Fitness zu steigern und in einen Rhythmus zu kommen. Eine ganze Stunde Bewegung am Stück ist für einen jahrelang inaktiven Menschen definitiv zu viel. Selbst kranke Menschen können mit einer Ernährungsumstellung und einem angepassten *Zehnminutenprogramm* schnell wieder zu mehr Kraft und Vitalität gelangen. Am besten starten Sie mit dem Sportprogramm gleich morgens, wenn es der Alltag zulässt. Das ist die beste Zeit, um alle Körperfunktionen anzuregen und Stress vorzubeugen. Wer morgens trainiert hat, geht entspannter durch den Tag. Sollte das nicht möglich sein, ist der Abend natürlich auch eine Alternative. Für den

AUSFALLSCHRITT



... ZUM WECHSELSPRUNG



▲ Ausgangsposition:

Weiter Ausfallschritt. Das rechte Bein steht vorne. Das Knie ist im 90°-Winkel gebeugt. Das linke Bein ist lang und der Oberkörper aufrecht.

Drehen Sie den Oberkörper zur rechten Seite und halten die Hände auf Ellenbogenhöhe.

▲ So geht es:

Den Oberkörper zurückdrehen und mit einem Sprung die Beine wechseln. Nun zur anderen Seite drehen und die Bewegungsabfolge 8 x wiederholen.

Alternativ:

Anstatt zu springen können die Beine schnell gewechselt werden.

A woman with her hair in a braid is in a starting crouch for a side jump. She is wearing an orange tank top, grey shorts, and blue Asics running shoes with green socks. Her right hand is on the ground, and her left hand is on her hip. The background features a white wall with peeling paint and a purple abstract mural.

SEITLICHER WECHSELSPRUNG

- Ausgangsposition:
Seitlich geöffneter Stand. Die Füße zeigen nach außen. Die Knie sind gebeugt. Der Oberkörper dreht seitlich auf. Mit der rechten Hand auf den Boden tippen. Die linke Hand stützt in der Taille.



- So geht es:
Den Oberkörper aufrichten und explosiv hochspringen. Dabei die Beine zur anderen Seite drehen.

HUND ...



- ▲ Sanft landen und mit der linken Hand den Boden berühren. Eine fließende Bewegungsabfolge. 8 x zu jeder Seite.



- ▲ Ausgangsposition:
Beide Hände und Füße berühren den Boden. Der Po zeigt zum Himmel. Der Rücken wird lang gestreckt.