

Welcher Sporttyp sind Sie?

Lesen Sie sich die folgenden Aussagen aufmerksam durch. Kreuzen Sie nur diejenigen an, die auf Sie zutreffen. Anschließend notieren Sie jeweils bei den angekreuzten Aussagen alle dahinter stehenden Buchstaben (A bis F). Welchen Buchstaben haben Sie am häufigsten notiert? Jeder Buchstabe steht für eine bestimmte Sportart. In der Auswertung erfahren Sie, welcher Sport Ihnen besonders viel Spaß machen könnte. Haben Sie „Gleichstand“ bei mehreren Buchstaben? Sie können sich freuen, denn Ihnen liegen verschiedene Sportarten. Probieren Sie es einfach aus! Auf die Plätze, fertig, los ...

Ich halte mich gerne an feste Spielregeln.

▶ **F**

Ich treibe gerne Sport ohne ins Schwitzen zu kommen.

▶ **B**

Ich habe aufgrund einer längeren Sportpause Angst, dass ich mich überanstrengen könnte.

▶ **A, C**

Das Naturerlebnis beim Sport an frischer Luft schätze ich sehr.

▶ **A, C**

Ich habe häufig Probleme mit den Knien.

▶ **B, C, E**

Ich bin beruflich viel unterwegs.

▶ **A, D**

Teamgeist ist für mich das A und O beim Sport.

▶ **F**

Ich gehe gerne in Fitnessstudios.

▶ **D, E**

Ich mag die Kombination aus Kraft und Ausdauer.

▶ **C, F**

Spontaneität und Unabhängigkeit sind mir sehr wichtig.

▶ **A**

Obwohl ich regelmäßig Sport treibe, fühle ich mich dennoch unbeweglich und eingerostet.

▶ **B, D**

Ich liebe Musik.

▶ **D**

Beim Sport möchte ich mich so richtig auspowern.

▶ **D, F**

Im Wasser fühle ich mich so richtig wohl.

▶ **B**

Es macht mir Spaß, die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit zu entdecken.

▶ **A**

Mir ist die Geselligkeit bei Freizeitaktivitäten sehr wichtig.

▶ **B, C, F**

Ich möchte gezielt Muskeln aufbauen.

▶ **E**

Ich achte auf eine wohlproportionierte Figur.

▶ **E**

Ich habe gesundheitliche Probleme mit den Gelenken und dem Bewegungsapparat.

▶ **E**

AUSWERTUNG

Haben Sie hauptsächlich **A** angekreuzt, dann ist

▶ **Laufen/Joggen** der richtige Sport für Sie.

Haben Sie hauptsächlich **B** angekreuzt, dann ist

▶ **Schwimmen** der richtige Sport für Sie.

Haben Sie hauptsächlich **C** angekreuzt, dann ist

▶ **Radfahren** der richtige Sport für Sie.

Haben Sie hauptsächlich **D** angekreuzt, dann ist

▶ **Gymnastik/Aerobic** der richtige Sport für Sie.

Haben Sie hauptsächlich **E** angekreuzt, dann ist

▶ **Krafttraining** der richtige Sport für Sie.

Haben Sie hauptsächlich **F** angekreuzt, dann sind

▶ **Ballsportarten** der richtige Sport für Sie.



Laufen/Joggen

Sie sind ein Lauf-Typ! Sie sporteln gerne an der frischen Luft und bewegen sich mit Vorliebe auf Wiesen und in Wäldern. Mit der Zeit steigern Sie neben dem körperlichen auch das seelische Wohlbefinden. Herz, Kreislauf und Atmung werden positiv beeinflusst. Was Sie besonders schätzen, ist die Unabhängigkeit beim Sport. Sie richten sich nicht gerne nach Terminplänen und Öffnungszeiten. Wenn Sie das Lauffieber packt, wollen Sie auch gleich losstarten. Dazu brauchen Sie nur die richtigen Schuhe und auf die Plätze, fertig, los!

Fit-Tipp:

Gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust nach dem Joggen unbedingt aus! Der beste isotonische Durstlöscher ist immer noch die klassische Apfelsaftschorle im Verhältnis 1:3.

Schwimmen

Sie stürzen sich gerne in die Fluten, denn im Wasser können Sie sich am besten entspannen. Schwimmen ist für Sie ein ideales Anti-Stress-Training. Nicht nur Ihrer Laune tun Sie etwas Gutes: Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, der Blutdruck stabilisiert und die Atmungsfunktion verbessert. Zügiges Schwimmen beugt Übergewicht vor und trainiert gleichmäßig die Muskeln am ganzen Körper. Bei Fehlhaltungen oder Gelenksbeschwerden ist Schwimmen ein besonders schonender und ausgleichender Sport.

Fit-Tipp:

Gönnen Sie sich zwei Stunden vor dem Schwimmen einen kohlenhydratreichen Snack. Fitmacher sind z.B. vollwertiges Müsli, Vollkornnudeln und Bananen.

Radfahren

Sie unternehmen gerne Ausflüge mit dem Fahrrad. In Gesellschaft macht Ihnen das Radeln gleich doppelt so viel Spaß. Fast nebenbei tun Sie dabei etwas für die Gesundheit. Herz, Kreislauf und Ausdauer werden durch das Strampeln auf dem Drahtesel ideal trainiert, auch wenn Sie Gelenkprobleme haben oder übergewichtig sind. Sie strengen sich nicht so gerne an? Treten Sie ruhig mal kräftiger in die Pedale! Sie werden feststellen, dass Sie sich anschließend richtig gut fühlen!

Fit-Tipp:

Bei langen Radtouren brauchen Sie gegen den Leistungsknick einen leichten Power-Snack. Praktisch für unterwegs sind leckere Fruchtschnitten aus dem Reformhaus. Sie liefern nicht nur gesunde Energie aus Kohlenhydraten sondern auch jede Menge Vitamine.

Gymnastik / Aerobic

Mit fetzigen Rhythmen können Sie sich beim Sport so richtig auspowern. Musik ist für Sie die beste Motivation. Ob im Studio oder zuhause – Sie brauchen nur Ihren Körper und auf geht's! Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung stehen dabei im Vordergrund. Ihre volle Konzentration ist gefordert, denn nur so erzielen Sie einen harmonischen Bewegungsablauf. Positiver Nebeneffekt: Sie lenken sich prima vom Alltags-Stress ab.

Fit-Tipp:

Für die straffe Figur: Streuen Sie Weizenkeime ins Müsli oder geben Sie würzige Hefeflocken über den Salat. Darin steckt vor allem Vitamin B₆, das im Eiweißstoffwechsel eine zentrale Rolle spielt und damit den Muskelaufbau unterstützt.

Krafttraining

Sie möchten bestimmte Muskelpartien trainieren und kräftigen. Richtig dosiertes Krafttraining ist die beste vorbeugende Medizin gegen Schäden am Bewegungsapparat und verhütet Gelenkverschleiß. Bevor Sie loslegen – lassen Sie sich einen individuell auf Sie abgestimmten Trainingsplan erstellen und in die Handhabung der Geräte einweisen. Gute Fitnessstudios erkennt man an der fachlichen Kompetenz der Trainer. Ran an die Hanteln!

Fit-Tipp:

Spezielle Eiweißpräparate sind überflüssig! Eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung mit fettarmen Milchprodukten (Joghurt, Quark und Molke) und Soja deckt den Bedarf.

Ballsportarten

Teamgeist und sportlicher Erfolg gehören für Sie untrennbar zusammen. Sie haben die nötige Geschicklichkeit für Ballsportarten. Ob Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball – in der Mannschaft macht es Ihnen richtig Spaß, sich sportlich zu engagieren. Dabei trainieren Sie neben Ausdauer und Kraft insbesondere Schnelligkeit und Reaktionsvermögen. Außerdem schulen Sie Ihre strategische Denkweise: Mit der richtigen Spiel-Strategie gelangen Sie nämlich gemeinsam noch schneller ans Ziel.

Fit-Tipp:

Knabbern Sie öfter mal Nüsse. Wahre Sportlernüsse sind Cashewkerne. Die sind nicht nur lecker, sondern liefern auch reichlich Magnesium (267mg/100g). Der Mineralstoff beugt zuverlässig schmerzhaften Muskelkrämpfen vor.

