

Gruener+Jahr, stern

Nie zu spät: Ausdauersport auch mit 50 Jahren

02.02.2009 - 10:00 Uhr, Gruener+Jahr, stern

Hamburg (ots) - Leistungssteigerung auch im Alter noch möglich / Bewegung ist Thema des neuen stern GESUND LEBEN / Ausgabe 1/2009 ab sofort im Handel erhältlich

Um ein guter Ausdauersportler zu werden, muss man nicht als junger Mensch mit dem Training beginnen. Unter den besten Marathonläufern der Altersklasse über 50 Jahre ist sogar jeder zweite ein Späteinsteiger. "Alles was mit Ausdauer zu tun hat, kann ich gut trainieren", sagt der Talentforscher Billy Sperlich von der Deutschen Sporthochschule Köln in der neuen Ausgabe von stern GESUND LEBEN. "Da sind Steigerungen von bis zu 3000 Prozent möglich, auch wenn man erst spät anfängt. Ein eindrucksvoller Beleg dafür sind die Ergebnisse des Berlin-Marathons: Im Jahr 1990 lief der Sieger in der Gruppe der über 50-Jährigen bereits nach zwei Stunden und 28 Minuten übers Ziel. Wäre er 1936 bei den Olympischen Spielen gestartet, hätte er mit dieser Leistung die Goldmedaille gewonnen. Kraft lasse sich ähnlich gut trainieren wie die Ausdauer, so Sperlich, Schnelligkeit hingegen nur in Maßen. "Für minimale Fortschritte muss man sehr viel Zeit investieren."

In technischen Disziplinen wie Turnen oder Fußballspielen sind die Perspektiven für Späteinsteiger deutlich schlechter. "Bei Sportarten, die Koordination erfordern, gilt, was Händchen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr gut", sagt Achim Conzelmann, Direktor des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Bern. So haben beispielsweise die besten Tennisspieler, die älter als 50 sind, im Durchschnitt bereits im Alter von neun Jahren angefangen. Das heißt allerdings nicht, dass ein Handballspieler für immer Handball spielen muss, um respektable Leistungen zu bringen. Aber wenn er wechselt, dann am besten zu einem anderen Ballsport. "Je verwandter eine Sportart ist, desto eher werde ich darin Erfolg haben", so Conzelmann.

Eine schlechte Nachricht für alle Ex-Sportler: Kondition kann nicht gespeichert werden. Es ist für Wiedereinsteiger also unwichtig, ob sie in der Jugend ein Laufwunder waren. "Man kann sich kein Bewegungsguthaben anlegen", sagt Conzelmann. "Wer eine lange Pause macht, fängt wieder bei Null an."

Mehr zum Thema in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift stern GESUND LEBEN: "So kommen Sie in Bewegung: Trainingsprogramme und Tipps für ein neues Lebensgefühl". Das Magazin ist ab sofort im Zeitschriftenhandel zum Preis von 5,20 Euro erhältlich.

@@infblk@@

Pressekontakt:
Isabelle Haesler
stern Marktkommunikation
20444 Hamburg
Telefon +49 (0) 40 / 37 03 - 37 06
Telefax +49 (0) 40 / 37 03 - 56 83
E-Mail haesler.isabelle@stern.de
Internet www.stern.de

Originaltext:

Gruener+Jahr, stern

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6329/gruner-jahr-stern>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6329.rss2