VANITYSTRONG

# Nach einer langen Pause wieder mit Sport anfangen - ohne verlorene Zeit "nachholen" zu wollen

*Viele Menschen machen beim Wiedereinstieg denselben Fehler: Sie trainieren sofort so, wie sie vor Monaten oder Jahren trainiert haben.*

---

Ein sinnvoller Neustart beginnt leichter.

In den ersten Wochen geht es darum, wieder Regelmäßigkeit aufzubauen.

Zwei kurze Ganzkörper-Krafteinheiten und mehrere Spaziergänge können ausreichend sein.

Verwende einfache Bewegungen: Kniebeuge oder Aufstehen vom Stuhl, Hüftbeuge, Drücken, Ziehen, Tragen und Rumpfstabilität.

Erhöhe Belastung oder Wiederholungen schrittweise.

Auch die Ausdauer sollte langsam aufgebaut werden. Die langfristige Empfehlung liegt bei mindestens 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche, aber Inaktive sollen ausdrücklich kleiner anfangen.

Muskelkater ist kein Qualitätssiegel.

Denke in sechs Wochen statt in einem extremen ersten Training.

Wenn eine Woche ausfällt, setzt du danach einfach fort.

## Quellen und weiterführende Literatur

Diese (englischsprachigen) Quellen stützen die Aussagen zu Gesundheit und Bewegung in diesem Artikel. Keine Quelle empfiehlt VanityStrong, seine Produkte oder Programme.

U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase

Nächster Schritt: Beginne mit The Beginner Restart und anschließend mit dem Fit Quiz.

## Links in diesem Leitfaden

Diesen Leitfaden online lesen (barrierefreie Fassung) — https://vanitystrong.com/de/articles/how-to-start-exercising-again-after-a-long-break

Zum Fit Quiz — https://vanitystrong.com/de/quiz

Programme ansehen — https://vanitystrong.com/de/programs

Hilfe-Center — https://vanitystrong.com/de/support

*VanityStrong bietet Aufklärung im Bereich Fitness und allgemeines Wohlbefinden; es handelt sich nicht um eine medizinische Diagnose oder Behandlung. Die individuellen Bedürfnisse sind unterschiedlich. Wenden Sie sich im Zweifel an eine qualifizierte medizinische Fachperson.*