

Gelenkschonend trainieren – Die besten Sportarten

Veröffentlicht von [Rohit Mathur](#) 01.12.2018 Schlagwörter: [Arthrose](#), [Behandlung](#), [Gelenkschmerzen](#), [Körperhaltung](#), [Osteopathie](#), [Rückenschmerzen](#)



Bewegung ist wichtig – soviel steht fest. Doch nicht jeder Sport ist auch für jede Person geeignet. Einige Sportler müssen auf ihre Gelenke achten und daher besonders gelenkschonende Sportarten wählen. Welche das sind, verraten wir nachfolgend.

Kein Sport ist auch keine Lösung

Wer seine Gelenke schonen möchte, kommt vielleicht auf die Idee, dass es am besten ist, überhaupt keinen Sport zu treiben. Dies ist aber **definitiv** der falsche Ansatz! Gelenke benötigen ausreichend Bewegung, da der Knorpel sonst unelastisch wird und die Gelenke nicht ausreichend “geschmiert” werden.

Die Bewegung sorgt dafür, dass die Knorpelschicht, die sich zwischen den Gelenken befindet, an die Nährstoffe gelangen. Auf diese Weise werden Schmerzen in den Gelenken gelindert – zumindest bei der richtigen Bewegung. Wichtig ist, die [Arthrose im Alter vorzubeugen](#) und daher von vornherein so gelenkschonend wie möglich zu agieren. Übrigens gilt es, in Sachen Nährstoffen auch unabhängig der Sportart vorzusorgen. [Nicht nur Spitzensportler](#) sollten sich mit Vitamin D, Omega 3, Kreatin, Magnesium, Eisen und weiteren Nährstoffen versorgen.

Die besten Sportarten – die Top 6

Es gibt zahlreiche Sportarten, von denen auch ein großer Teil schonend für die Gelenke ist. Nachfolgend stellen wir unsere Top-Tipps genauer vor.

1. **EMS (Elektromuskel-Stimulations-Training):** Das [EMS-Training ist gelenkschonend](#), da beim Training gegen die eigene Körperspannung gearbeitet und kein zusätzliches Gewicht benötigt wird. Während man einfache Übungen absolviert, werden dem Körper leichte Impulse gegeben. Die Muskulatur kontrahiert dabei und wird somit zeitsparend und gelenkschonend gestärkt.
2. **Schwimmen:** Um die Gelenke zu entlasten, ist der Wasserauftrieb beim Schwimmen extrem hilfreich. Empfohlen wird allerdings nicht das Brustschwimmen, sondern stattdessen das Rücken- und Kraulschwimmen.
3. **Crosstrainer:** Wer Probleme mit dem Kniegelenk hat, kann alternativ zum Joggen den Crosstrainer einsetzen. Die elliptischen Bewegungen schonen die Gelenke und es gibt keine Stoßbelastung.
4. **Radfahren:** Ideal für Probleme mit den Kniegelenken, aber auch den Hüftgelenken, ist das Radfahren. Die Gelenke werden ohne Stoßbelastung oder Druck bewegt. Es ist allerdings wichtig, dass die Trittschwindigkeit hoch, dafür aber der Widerstand eher gering sein sollte.
5. **Flaches Wandern:** Wandern in der Natur macht vielen Sportlern Spaß. Wichtig für die Gelenke ist jedoch, dass das Wandern bergab vermieden wird. Bergauf ist dagegen kein Problem (und mit der Seilbahn zurück). Noch besser ist das Wandern auf einem ebenen Gelände.
6. **Wassergymnastik:** Wie beim Schwimmen, so hat auch das Aqua-Jogging bzw. generell die Wassergymnastik viele Vorteile. Gleichzeitig trainieren Sie im Wasser Ihre Koordination, Ausdauer und sogar Ihre Kraft – aber gleichzeitig sehr gelenkschonend.

Weitere gelenkschonende Sportarten

Natürlich sind das noch lange nicht alle Sportarten, die bei Gelenkproblemen durchgeführt werden können. Gut geeignet ist beispielsweise auch der **Skilanglauf**. Bei diesem Sport kommt es nicht zu einem hohen Belastungsdruck, da stattdessen rhythmische Bewegungsabläufe eingesetzt werden.

Ebenso fließende Bewegungen werden auch beim **Rudern** geboten. Dies ist ein perfektes Ganzkörpertraining, das auch von gesunden Menschen allzu gerne eingesetzt wird, um sämtliche Muskeln zu trainieren.

Wer das Joggen liebt, aber unter Knieproblemen leidet, sollte unbedingt auf eine andere Sportart wechseln. Eine gute Alternative ist das **Nordic Walking**. Die Kniegelenke werden beim Joggen mit dem 2- bis 3-fachen des eigenen Körpergewichts belastet. Beim Nordic Walking ist es “nur” das 1,5-fache des Körpergewichts.

Das [Training nach der Biokinematik](#) Methode entlastet Gelenke, löst Verspannungen, verbessert die Körperhaltung, verbessert die Durchblutung und stärkt die Muskulatur. Gerade bei Gelenkschmerzen kann diese Art des Trainings sehr empfehlenswert sein.

Yoga und Co. für die Gelenke – hier ist Vorsicht geboten

Yoga-Übungen können schmerzenden Gelenken behilflich sein, indem beispielsweise die Durchblutung gefördert wird. Es ist allerdings wichtig, dass die Übungen unter einer Anleitung ausgeführt werden, da **Yoga** im Allgemeinen (also nicht alle Übungen) auch gleichzeitig gelenkschonend sind.

Eine Alternative wären **Pilates** und **Tai-Chi**. Bei diesen Sportarten werden die Gelenke ohne einen Kraftaufwand mobilisiert, sanft und ohne Hektik bewegt.

Ein weiterer Sport, der bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt ist: [das heimische Trampolin](#). Das Training auf einem **Trampolin** ist grundlegend ein recht gelenkschonender Sport. Wer allerdings Bänderverletzungen oder Rückenprobleme hat (oder schwanger ist), sollte auf diese Fitnessart verzichten. Wichtig ist, [erst einmal klein anzufangen](#) und sich selbst mit dem Trampolin nicht zu übernehmen. Gerade bei diesem Sportgerät kann es passieren, dass die Sportler recht schnell zu hoch springen – das kann vor allem bei Kindern und älteren Personen gefährlich werden.

<https://www.osteovital.net/gelenkschonend-trainieren-die-besten-sportarten/>