

Sport im Alter

Auch im Alter kann und soll man sogar Sport (1) Einige Studien zeigen, dass Personen, die sich auch im Alter sportlich betätigen und regelmäßig bewegen, nicht nur körperlich, sondern auch geistig länger fit bleiben. Sie haben weniger gesundheitliche (2) zum Beispiel mit den Herzkrankheiten. Wer sich nicht sicher ist, welcher Sport für ihn persönlich besser geeignet ist, kann sich beim Arzt Rat holen. Der Arzt kann dann ausgehend von dem Gesundheitszustand des Patienten die Sportarten empfehlen, die kein gesundheitliches (3) ... mit sich bringen. Wenn man sich für eine Sportart entschieden hat, soll man langsam anfangen. Es ist wichtig, am Anfang nicht zu übertreiben. Man soll schmerzfreies und langsames (4) ... wählen. Wenn man sich in einem Fitnesszentrum an die Fitnesstrainer (5) ..., wird man bestimmt Hilfe bekommen. Die Fitnesstrainer werden gemeinsam mit dem Besucher ein (6) ... Trainingsprogramm zusammenstellen, das optimal auf seine Gesundheit, den körperlichen Zustand und die gewählte Sportart zugeschnitten ist.

Какое слово (словосочетание) пропущено на позиции (6)?

- 1) einziges 2) schweres 3) individuelles 4) lustiges 5) hohes