

Bewegung anstatt Tablette

Vielfältige Bewegung und regelmäßiges Training gehören zu den bedeutendsten Faktoren um gesund und leistungsfähig zu bleiben, bzw. wieder zu werden!

Wir sprechen in jedem Alter positiv auf angemessenes körperliches Training an und es ist praktisch nie zu spät, mit einem individuellen, regelmäßigen Training und körperlicher Aktivität zu beginnen.

Die positiven Auswirkungen eines regelmäßigen körperlichen Trainings sind sehr umfangreich und schon nach kurzer Zeit im Alltag spürbar. Das bedeutet ein geringeres Belastungsempfinden bei alltäglichen Tätigkeiten wie etwa:

- beim Stiegesteigen weniger außer Atem kommen
- weniger Anstrengung beim Tragen von Einkaufstaschen
- mehr Möglichkeiten beim Spielen mit den Kindern oder Enkeln
- ein leichteres Gefühl bei Wanderungen mit Freunden
- weniger Müdigkeit nach Tätigkeiten im Garten
- mehr Leichtigkeit beim Rad fahren
- usw.

Medizinisch messbare positive Auswirkungen regelmäßiger Bewegung und regelmäßigem Trainings sind zahlreich untersucht und dokumentiert:

- Blutdrucksenkende Wirkung
- Verringerung der Körperfettmasse
- Erhöhung der Körpermuskelmasse
- Erhöhung des Stoffwechsels
- Mehrdurchblutung und damit Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen aller Gewebe im Körper
- Erhöhung der Festigkeit und Elastizität des Bindegewebes (Bsp. Sehnen)
- Erhöhung der Knochendichte
- usw.

Wichtige Inhalte eines möglichst umfassenden gesundheitsorientierten Trainings sind sowohl ein moderates Ausdauertraining als auch ein moderates Krafttraining. Zu den weiteren Aspekten gehören dann noch ein der Person entsprechendes Training der Koordination und Beweglichkeit. Je nach Voraussetzungen, Einschränkungen und auch Vorlieben kann und sollte man in entsprechenden Bereichen Schwerpunkte setzen.

Regelmäßigkeit, Langfristigkeit und eine Anpassung der Intensität des Trainings an das jeweilige Leistungsniveau der Person sind sehr wichtige Voraussetzungen um langfristig von regelmäßiger körperlicher Bewegung und Training zu profitieren!

Je nach Alter gibt es seitens der Weltgesundheitsorganisation unterschiedliche Empfehlungen für regelmäßige Bewegung und Training um den Körper gesund zu halten. Im Kindes- und Jugendalter sollte aber besonders auf möglichst abwechslungsreiche und häufige körperliche Bewegung geachtet werden, da dies für die weitere Entwicklung enorm wichtig ist!

Ganz allgemein können folgende Empfehlungen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bzw. Krafttraining im Erwachsenenalter gegeben werden:

Allgemeine Empfehlungen zum gesundheitsorientierten Ausdauertraining

Der zusätzliche Energieverbrauch durch Ausdauersport sollte in etwa bei 2000 kcal die Woche liegen.

Als Gesundheitsprävention werden 2-4 Einheiten die Woche zu je ca. 45-60 Minuten empfohlen.

In etwa 80% der Trainingszeit sollten in einem Intensitätsbereich absolviert werden der als locker und unbeschwert empfunden wird. Man soll sich wohl fühlen während diesem Training. Dies entspricht dem sogenannten Grundlagen 1 Training.

Die restlichen 20% der Trainingszeit dürfen oder sollten, wenn keinerlei Faktoren dagegensprechen, mit einem intensiveren Belastungsempfinden stattfinden. In diesen Bereich gehören Trainingsformen wie GA 2 Training, Intervalltraining oder auch HIT (High Intensity Training) Training.

Geeignete Sportarten im Ausdauerbereich sind Wandern, Nordic walken, Laufen, Rad fahren oder Schwimmen. Heimtrainingsgeräte wie Fahrrad und Laufband Ergometer oder ein Ellipsentrainer bieten gute Voraussetzungen um ein genau dosiertes Training zu absolvieren, bzw. auch an nicht so schönen Tagen das Training nicht zu vernachlässigen.

Allgemeine Empfehlungen zum gesundheitsorientierten Krafttraining

Als Gesundheitsprävention werden 2-4 Einheiten die Woche zu je ca. 15-30 Minuten empfohlen.

Vor allem die Rumpfmuskulatur spielt durch die zentrale Aufgabe der Stütze unseres Körpers eine zentrale Rolle und sollte in einem gesundheitsorientierten Krafttraining, neben den großen Muskelgruppen, unbedingt Beachtung finden.

Die Intensität der Belastung sollte moderat bis anstrengend sein.

Pressatmung während der Übungsausführung sollte im Gesundheitsbereich vermieden werden und ist auch nicht notwendig, um positive Anpassungen zu erreichen.

Um die Kraftfähigkeit der wichtigsten Muskelgruppen zu erhalten, bzw. gesundheitsorientiert zu steigern, ist kein großer Aufwand notwendig. Mit dem eigenen Körpergewicht, einer Trainingsmatte, einem Gymnastikball und einem Theraband haben Sie alles bei der Hand um Ihre Kraftfähigkeit sehr umfangreich trainieren zu können.

Will man über dieses Maß hinaus mehr erreichen, bieten zahlreiche Fitnessstudios gute Voraussetzungen dafür, bzw. gibt es natürlich auch eine Vielzahl an Klein- oder Großgeräten für die eigenen vier Wände.

Der Mensch hat von Natur aus sehr viel Potential und in Sachen Gesundheit liegt mitunter vieles in der Hand jedes Einzelnen.

Vergeuden wir dieses Potential nicht leichtfertig, sondern hegen und pflegen es jeden Tag ein wenig, dann bleibt es uns lange erhalten und bereitet uns mit Sicherheit viel Freude!