

TEIL 2

Workshop
Bewegungsoptimierung

Sitzende
Freizeit



Krafttraining

mind. 2x/Woche je
30 min

Ausdauertraining

mind. 3x/Woche je 20min.



**Alltagsbewegung / Beweglichkeit
Koordination**

täglich mind. 30min.



Alltagsbewegung VS Training

Alltagsbewegung

- Kein zusätzlicher Zeitaufwand
- Grundumsatz und Durchblutung wird gesteigert
- Kein zielgerichtetes Training
- Erhalt der allgemeine körperliche Fitness
- Beispiele: Spazieren gehen, Stufen steigen, Haushalt, usw.

Alltagsbewegung VS Training

Training

- Gezielte Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer
- Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit erhöhen
- Es gibt keine medikamentöse Alternative
- Trainingsprinzipien

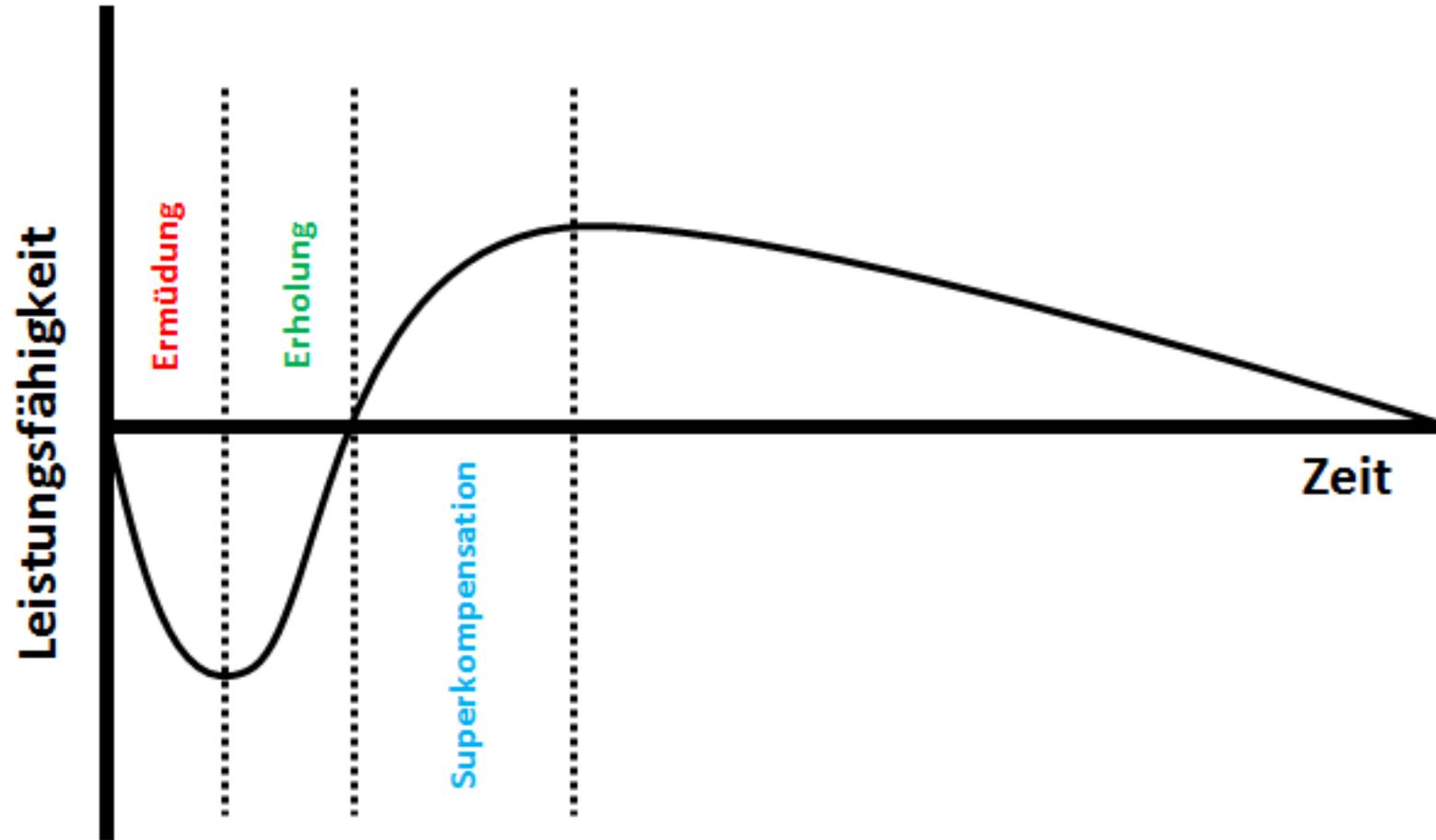
Trainingsprinzipien

- trainingswirksamer Reiz
- ansteigende Belastung
- Variation der Trainingsbelastung
- optimale Gestaltung zw. Belastung und Erholung
- richtige Belastungsfolge

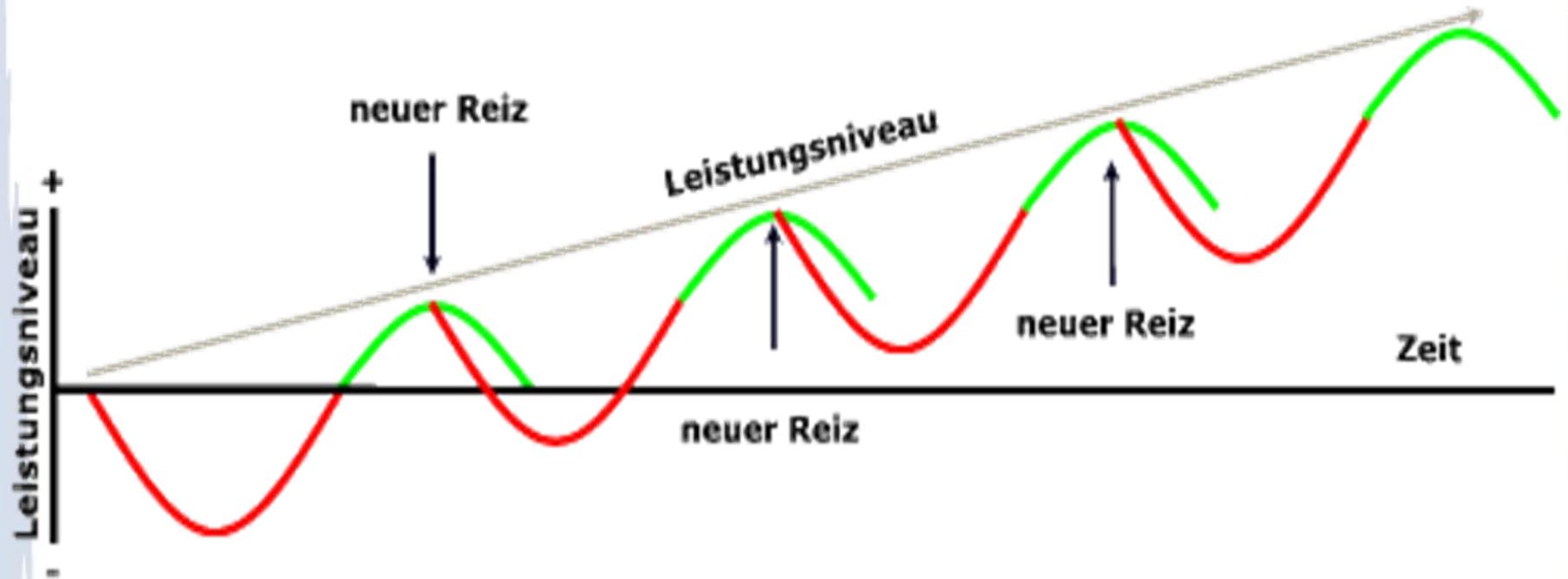
Koordination → Kraft → Ausdauer

- Individualisierung und Altersgesetzmäßigkeit

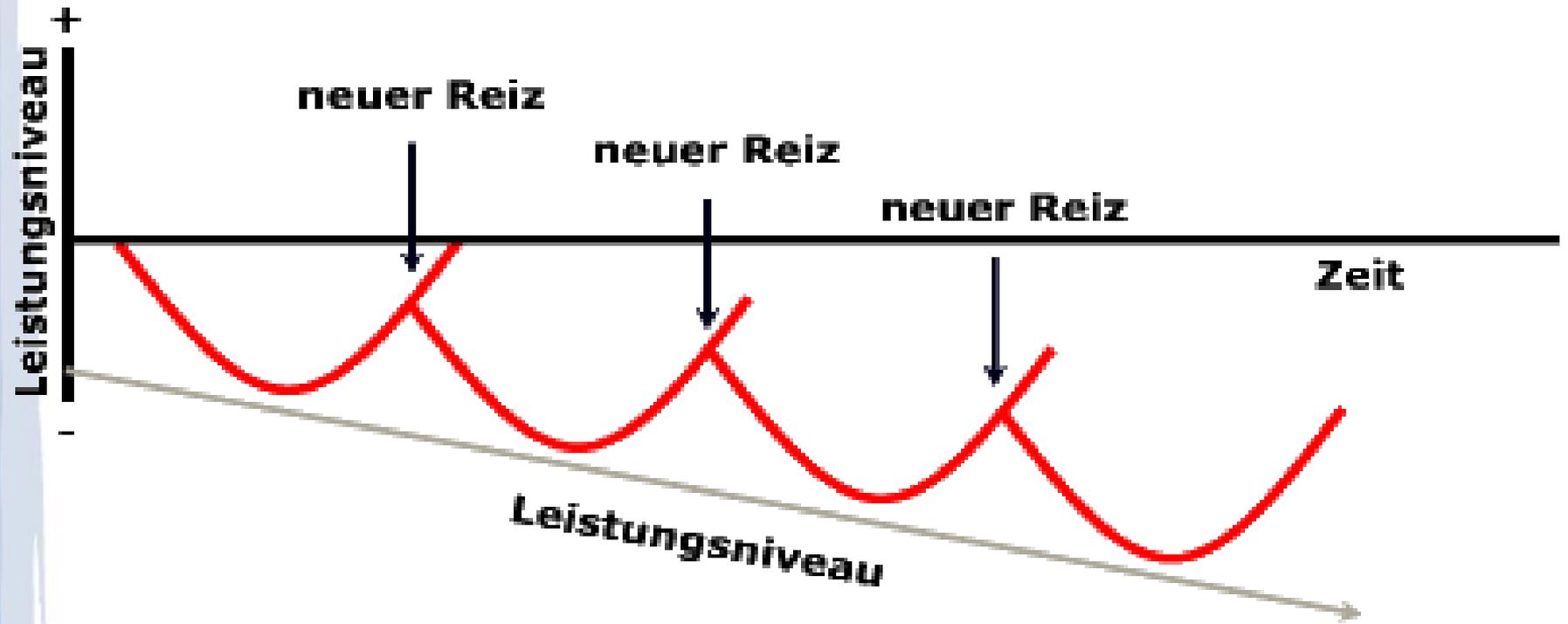
Prinzip der Superkompensation



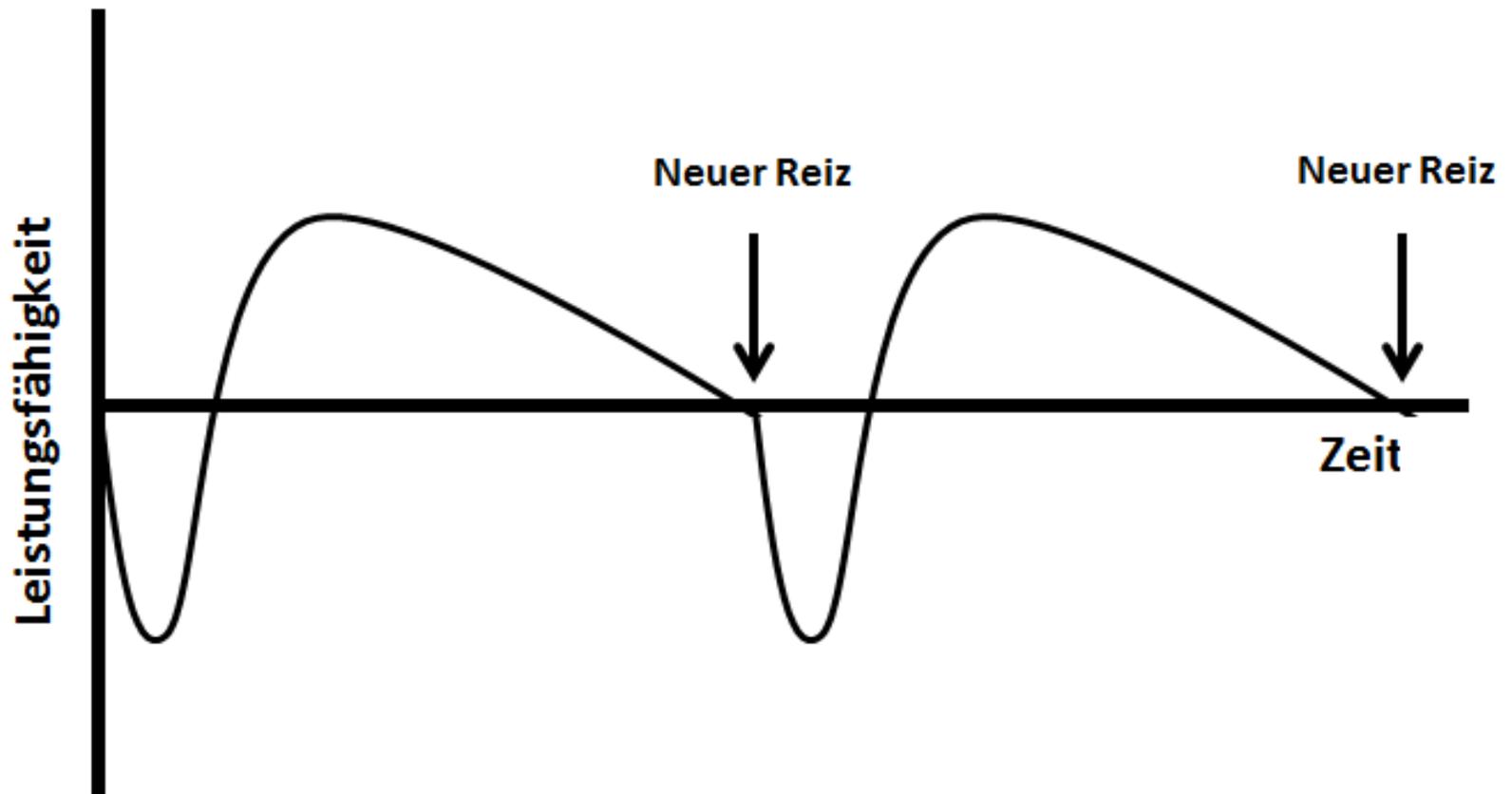
Optimale Trainingsfrequenz



Zu hohe Trainingsfrequenz



Zu niedrige Trainingsfrequenz



Sportmotorische Grundvoraussetzungen

- Beweglichkeit
- Koordination
- Kraft
- Ausdauer

Sportmotorische Grundvoraussetzungen

Beweglichkeit

ist die Fähigkeit Bewegungen über das gesamte Bewegungsausmaß der Gelenke auszuführen

Beispiele

- Durchbewegen (Aufwärmen & Beweglichkeit)
- Dynamisches Dehnen (Aufwärmen & Beweglichkeit)
- Statisches Dehnen (Beweglichkeit)

Sportmotorische Grundvoraussetzungen

Koordination

ist das Zusammenspiel von Sinnesorganen, Nervensystem und Muskeln

Beispiele

- Einbeinstand, Tandemstand, Semitandemstand...
 - ✦ Stabile oder labile Unterlagen
 - ✦ Sinneswahrnehmungen
- Jede freie Kräftigungsübung, Tanzen, Handarbeiten, Musikinstrumente, Koordinationsleiter

Kraft

...ist die Fähigkeit der Muskulatur Widerstände

- zu überwinden (konzentrisch)
- ihnen entgegenzuwirken (exzentrisch)
- sie zu halten (isometrisch)



Empfehlungen

	Kraftausdauer	Hypertrophie
Häufigkeit/Woche	3-4	2-3
Regenerationszeit	48 Stunden	48-72 Stunden
Wiederholungen	15-30	8-12
Intensität in % der Maximalkraft	40-60 %	60-80 %
Serien	3-4	3-4
Serienpause	1-2 Minuten	2-3 Minuten

Ausdauer

...ist die Fähigkeit, eine Leistung über längere Zeit aufrecht zu erhalten und sich anschließend schnell zu erholen.



Empfehlungen

- 60 – 85 % der maximalen Herzfrequenz
- oder ein Tempo, bei dem kurzes Sprechen noch möglich ist (Plaudern & Singen nicht mehr)
- mindestens 20 Minuten am Stück
- Dauer- oder Intervallmethode
- vollständige Erholung nach 24 – 36 Stunden



Positive Effekte Krafttraining

- Stabilisieren des passiven Bewegungsapparates
- Kompensation einer Kraftabnahme (Sturzprophylaxe)
- Prävention und Therapie bei Schmerzen
- psychoregulative Wirkung
- Fettreduktion und Körperformung
- Verbesserung der Stoffwechsellage
- Erhöhung der Knochendichte
- Belastbarkeit steigern

Positive Effekte Ausdauertraining

- Verbesserte Leistungsfähigkeit von Herz & Lunge
- Prävention von Herz-Kreislauf & Stoffwechsel Erkrankungen
- Immunsystem stärkend
- Körpergewichtsreduktion
- psychoregulative Wirkung
- Demenzvorbeugung

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

www.lebensquell-badzell.at
Therapie – Therapieangebot – Workshop
Bewegung