

TEIL 2

Workshop  
Bewegungsmotivation

Sitzende  
Freizeit



**Krafttraining**

mind. 2x/Woche je  
30 min

**Ausdauertraining**

mind. 3x/Woche je 20min.



**Alltagsbewegung / Beweglichkeit  
Koordination**

taglich 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
- Individualisierung und Altersgesetzmäßigkeit

# 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
Häufigkeit/Woche	2-3
Regenerationszeit	48 Stunden
Wiederholungen	15-30
Serien	3-4
Serienpause	1-2 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



# Den Schweinehund überwinden

- Trainingspartner suchen
- Plan erstellen mit fixen Zeiten/Terminen
- sich belohnen und positiv motivieren
- realistische Ziele setzen, die persönlich wichtig sind
- nicht zu hart zu sich selbst sein
- Spaß haben





Danke für Ihre Aufmerksamkeit

[www.lebensquell-badzell.at](http://www.lebensquell-badzell.at)  
Therapie – Therapieangebot – Workshop  
Bewegung