

TEIL 2

Workshop
Bewegungsmotivation

Wochen-Empfehlungen der WHO

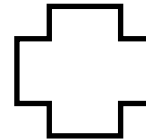
Mind. 150 Minuten
Mittlere Anstrengung



(Unterwassergymnastik,
Gartenarbeit, Rad fahren, Tanzen,
Hund Spazieren, Walking)



ODER



Mind. 75 Minuten
Höhere Anstrengung

(Laufen, Bergwandern, Rennrad
fahren, Fußball, Lang laufen)



2 Tage
muskelkräftigende
Übungen



Alltagsbewegung VS. Training

Alltagsbewegung

- Kein zusätzlicher Zeitaufwand
- Grundumsatz und Durchblutung wird gesteigert
- Kein zielgerichtetes Training
- Erhalt der allgemeinen körperlichen 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)

Mythen rund um Dehnen

„Ohne Dehnen steigt mein Verletzungsrisiko.“

→ Statisches Dehnen hat keinen positiven Einfluss auf die Verletzungsprävention und Regeneration. Dynamisches Aufwärmen ist effektiver.

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)



Mythen rund um Krafttraining

- *„Ältere Menschen können keine Muskeln aufbauen.“*

→ Der Muskelaufbau passiert langsamer, aber er ist ganz klar in jedem Alter möglich.

- *„Personen mit fortgeschrittener Osteoporose sollten kein Krafttraining machen.“*

→ Ein gezieltes Krafttraining stärkt die Knochendichte und ist sicher.

Mythen rund um Krafttraining

- *Ein Mal pro Woche ein Krafttraining bringt eh nichts.“*

→ Positive Effekte können bereits mit einem Training pro Woche erzielt werden, wenn dabei bis zum Muskelversagen trainiert wird.

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

Therapie – Therapieangebot – Workshop
Bewegung