

TEIL 2

Workshop  
Bewegungsoptimierung

# Wochen-Empfehlungen der WHO

Mind. 150 Minuten  
Mittlere Anstrengung



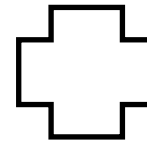
(Unterwassergymnastik,  
Gartenarbeit, Rad fahren, Tanzen,  
Hund Spazieren, Walking)



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

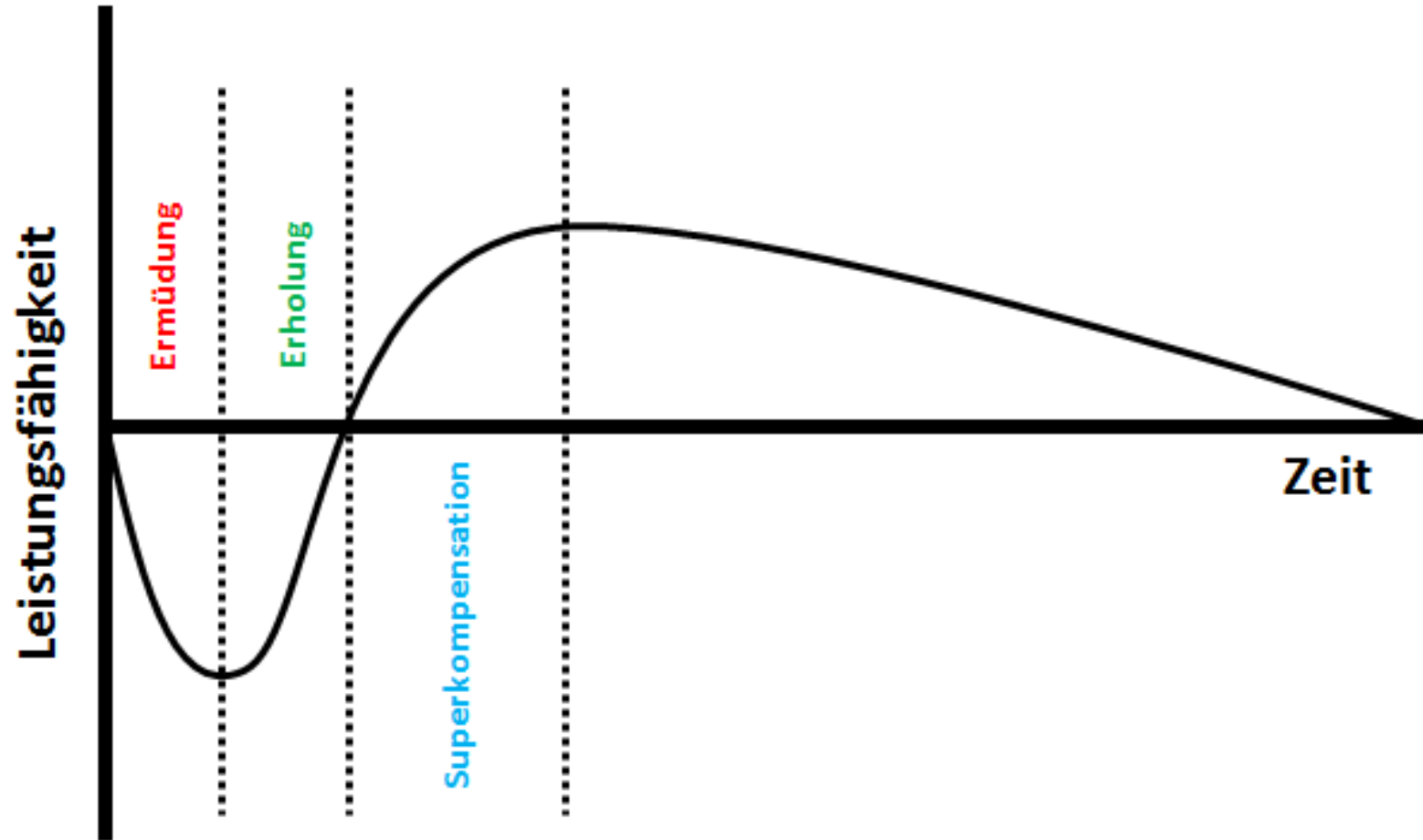
# Trainingsprinzipien

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

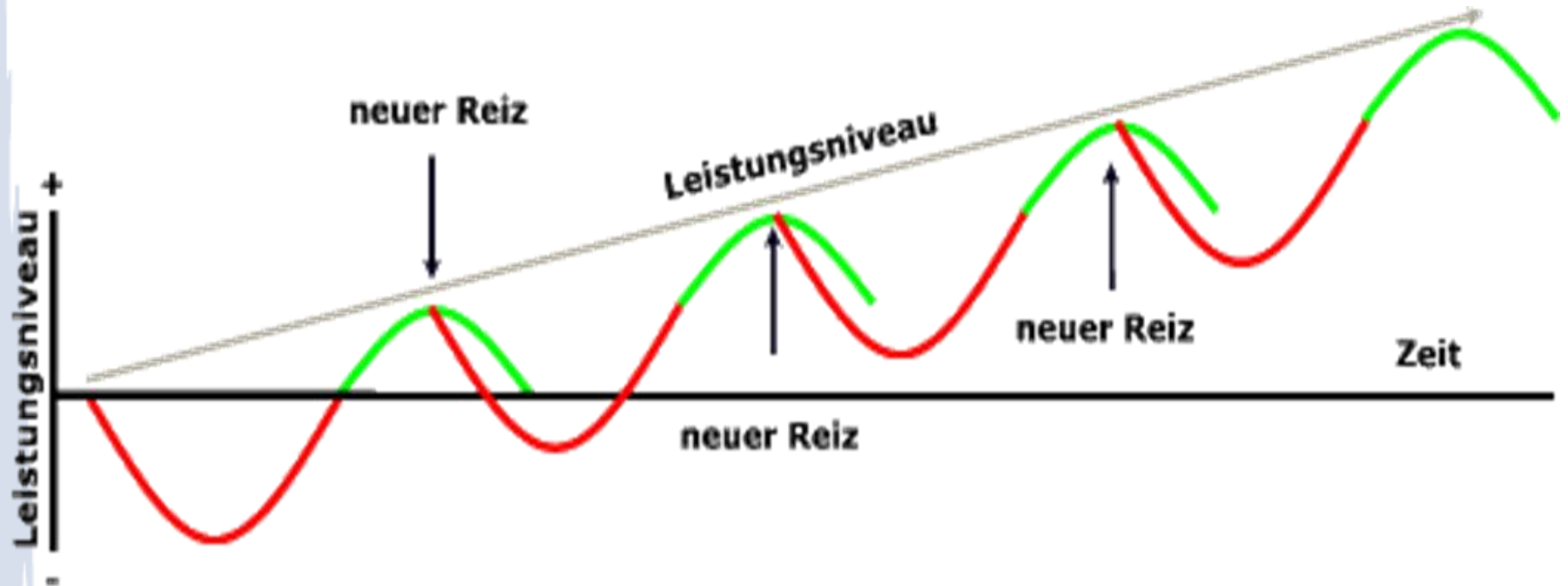
Koordination → Kraft → Ausdauer

- Individualisierung und Altersgesetzmäßigkeit

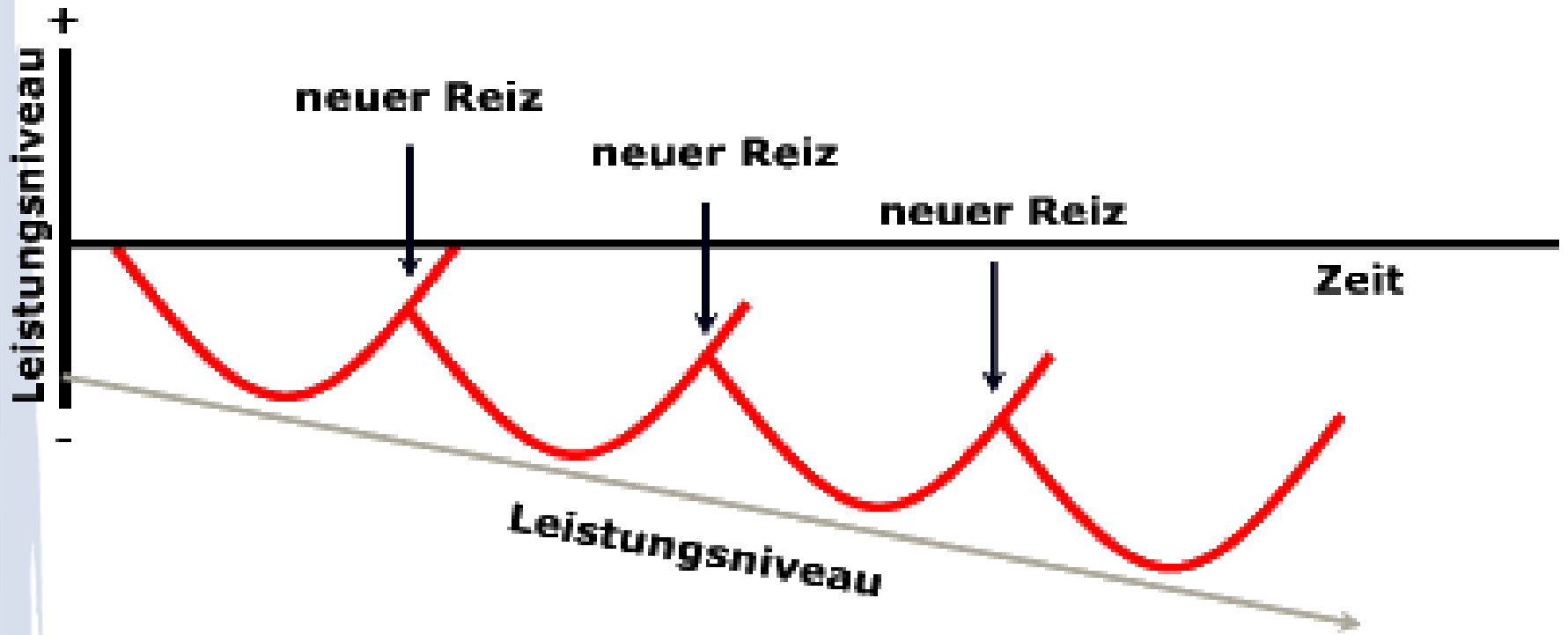
# Prinzip der Superkompensation



# Optimale Trainingsfrequenz

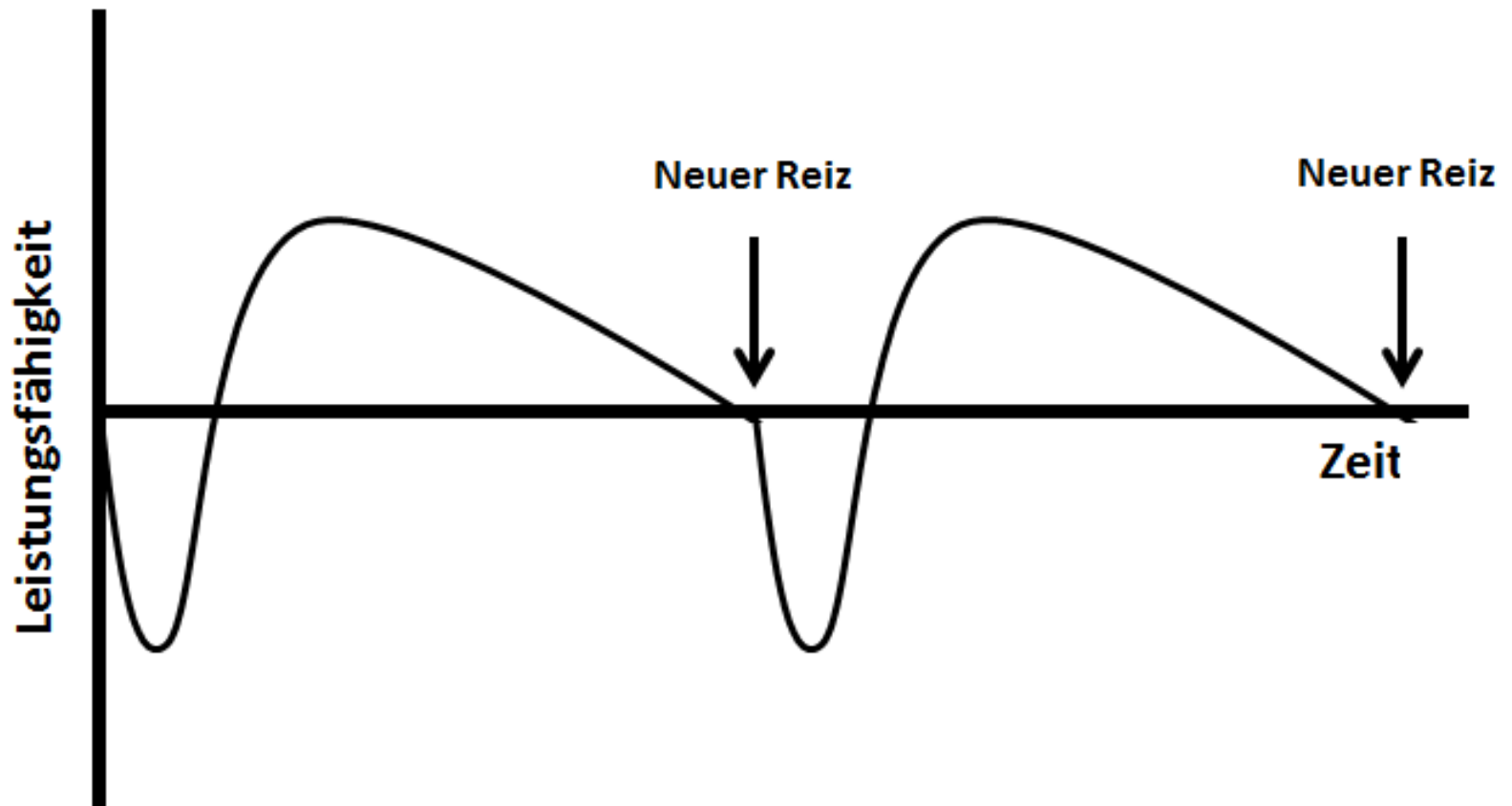


# Zu hohe Trainingsfrequenz





# 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)

# 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	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](http://www.lebensquell-badzell.at)

Therapie – Therapieangebot – Workshop  
Bewegung