



TEIL 2

Workshop Bewegungsoptimierung



Wochen-Empfehlungen der WHO

150 - 300 Minuten
Mittlere Anstrengung

ODER

75 - 150 Minuten
Höhere Anstrengung

+

2 Tage
**muskelkräftigende
Übungen**



Alltagsbewegung vs. Training

Alltagsbewegung

- Durchblutung wird gesteigert, Kalorien verbrannt
- Kein zielgerichtetes Training
- Erhalt der allgemeinen körperlichen Fitness
- Beispiele: Spazieren gehen, Stufen steigen, Haushalt, Gartenarbeit, usw.



Alltagsbewegung vs. Training

Training

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

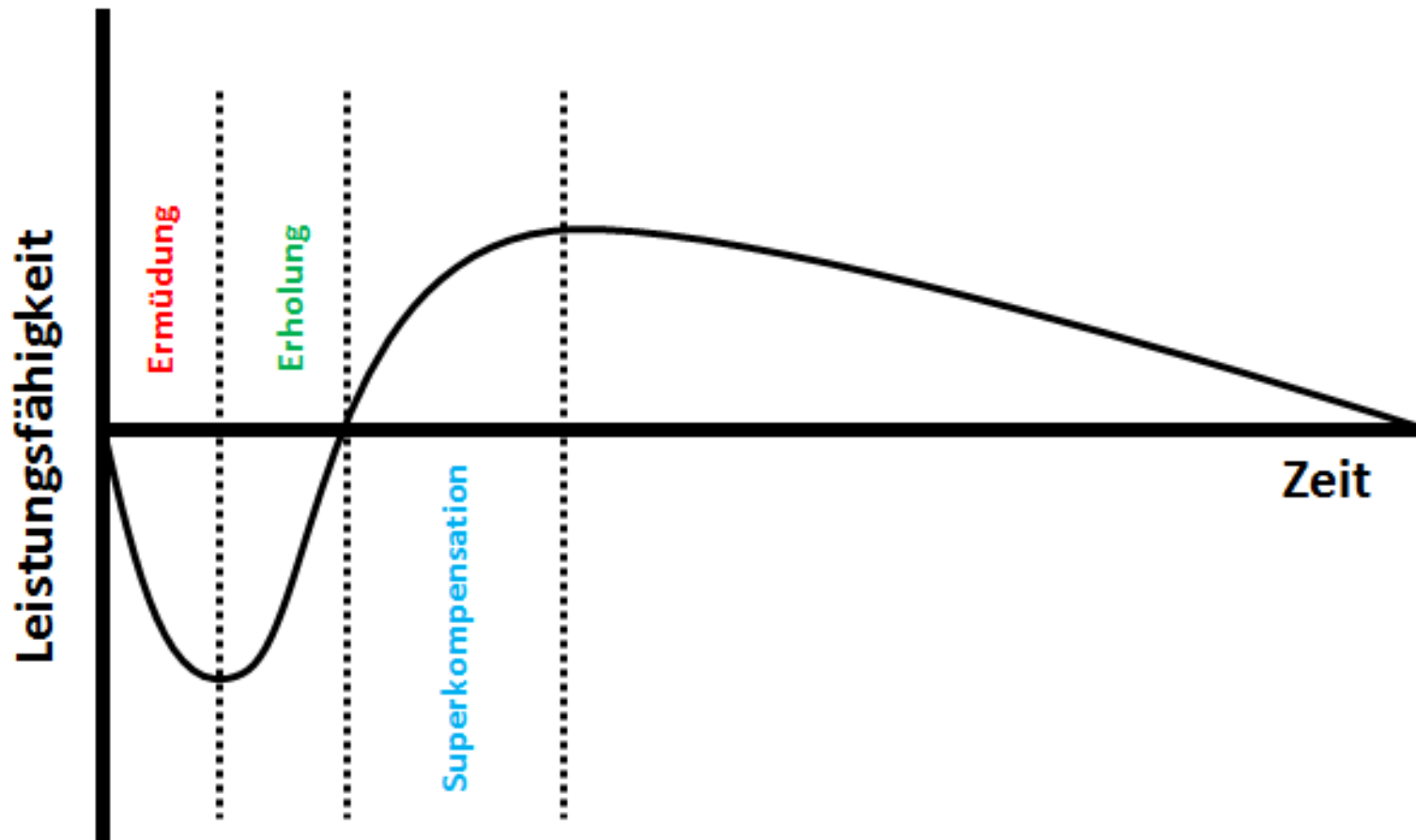


Trainingsprinzipien

- Trainingswirksamer Reiz
- Ansteigende Belastung
- Variation der Trainingsbelastung
- Optimale Gestaltung zw. Belastung und Erholung
- Individualisierung und Altersgesetzmäßigkeit

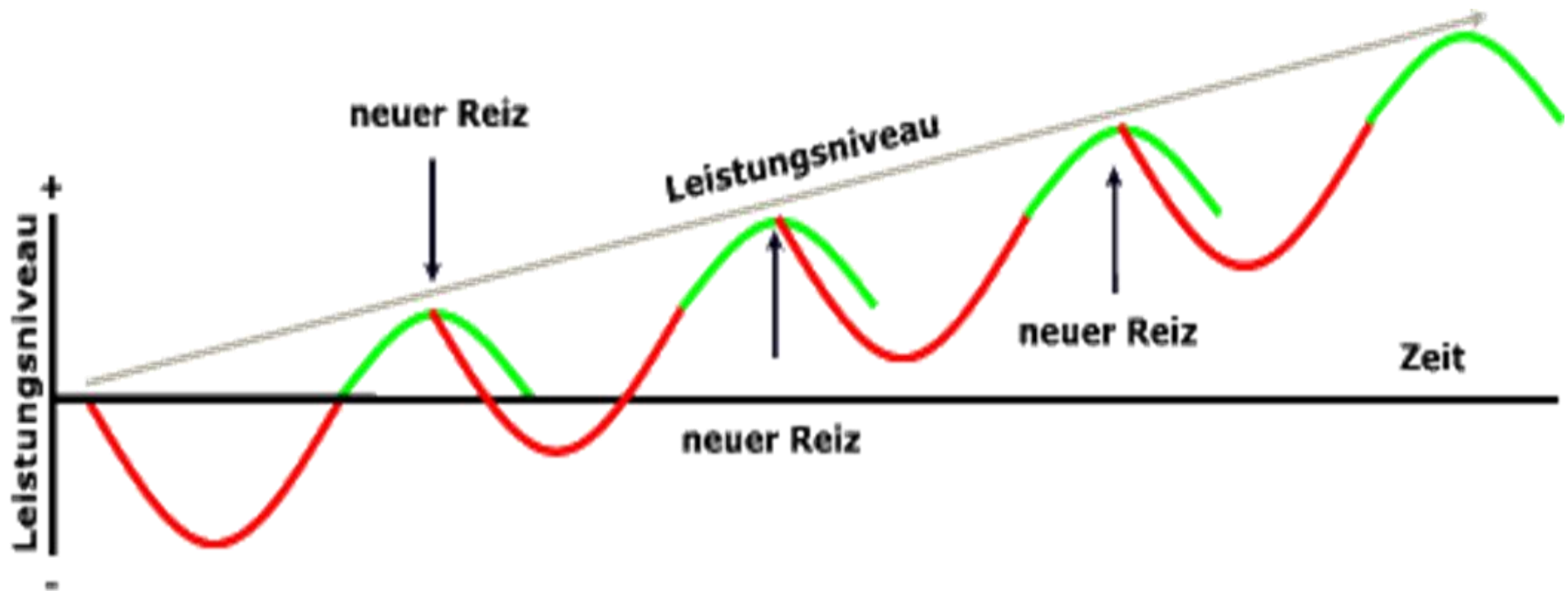


Prinzip der Superkompensation



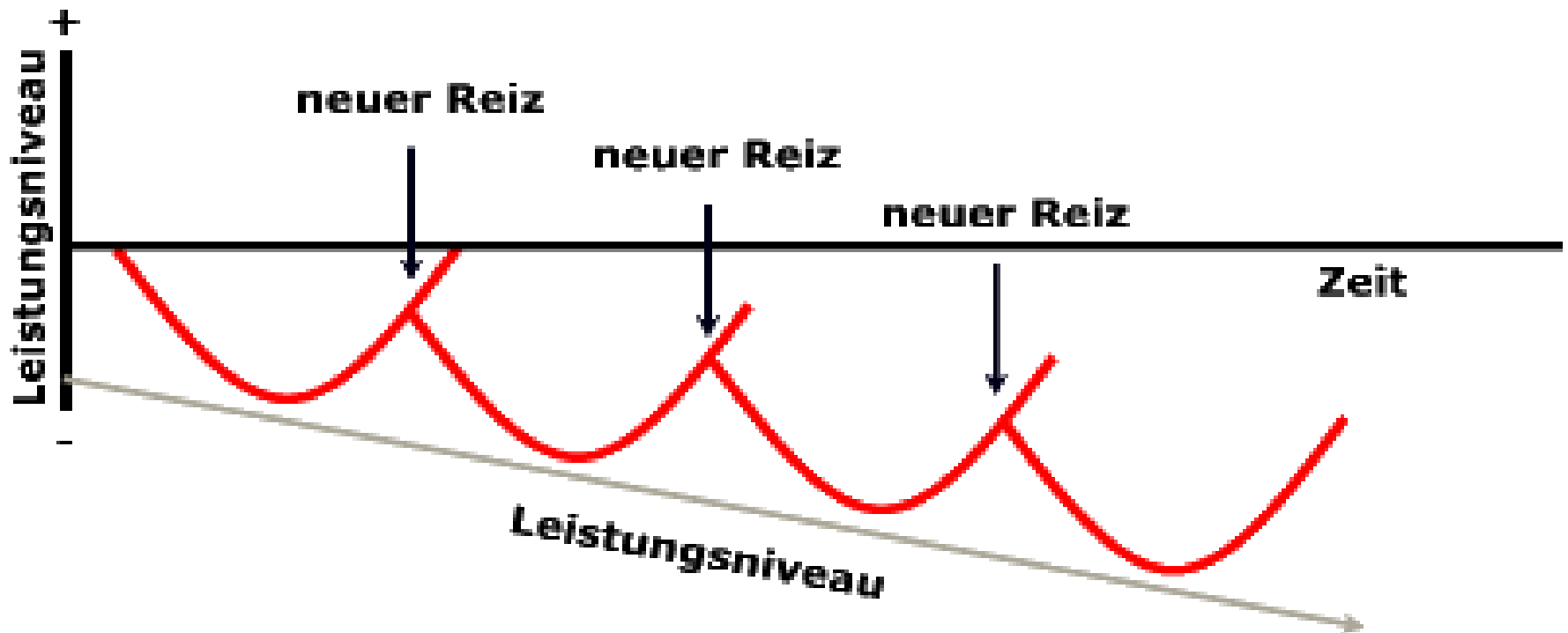


Optimale Trainingsfrequenz





Zu hohe Trainingsfrequenz





Sportmotorische Grundvoraussetzungen

Beweglichkeit

Koordination

Kraft

Ausdauer



Sportmotorische Grundvoraussetzungen

Beweglichkeit

ist die Fähigkeit Bewegungen über das gesamte Bewegungsausmaß der Gelenke auszuführen

Beispiele:

- Krafttraining
- Mobilisationsübungen
- Dehnen



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:

- Gleichgewichtstraining
- Kräftigungsübungen
- Tanzen, Handarbeiten, Musikinstrumente
- Koordinationsleiter



Kraft

Trainingsform, bei der gezielt Muskeln durch Widerstände wie z.B.

- Gewichte
- Theraband
- Maschinen
- Eigenes Körpergewicht

kräftiger und **leistungsfähiger** werden.



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



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 Krafttraining bringt
nichts.“*

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



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

****s Hotel Lebensquell Bad Zell





Positive Effekte Krafttraining

- Stabilisieren des passiven Bewegungsapparates
- Kompensation einer Kraftabnahme (Sturzprophylaxe)
- Prävention und Therapie bei Schmerzen
- Psychoregulative Wirkung
- Fettreduktion und Körperformung (Achtung: Ernährung!)
- 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