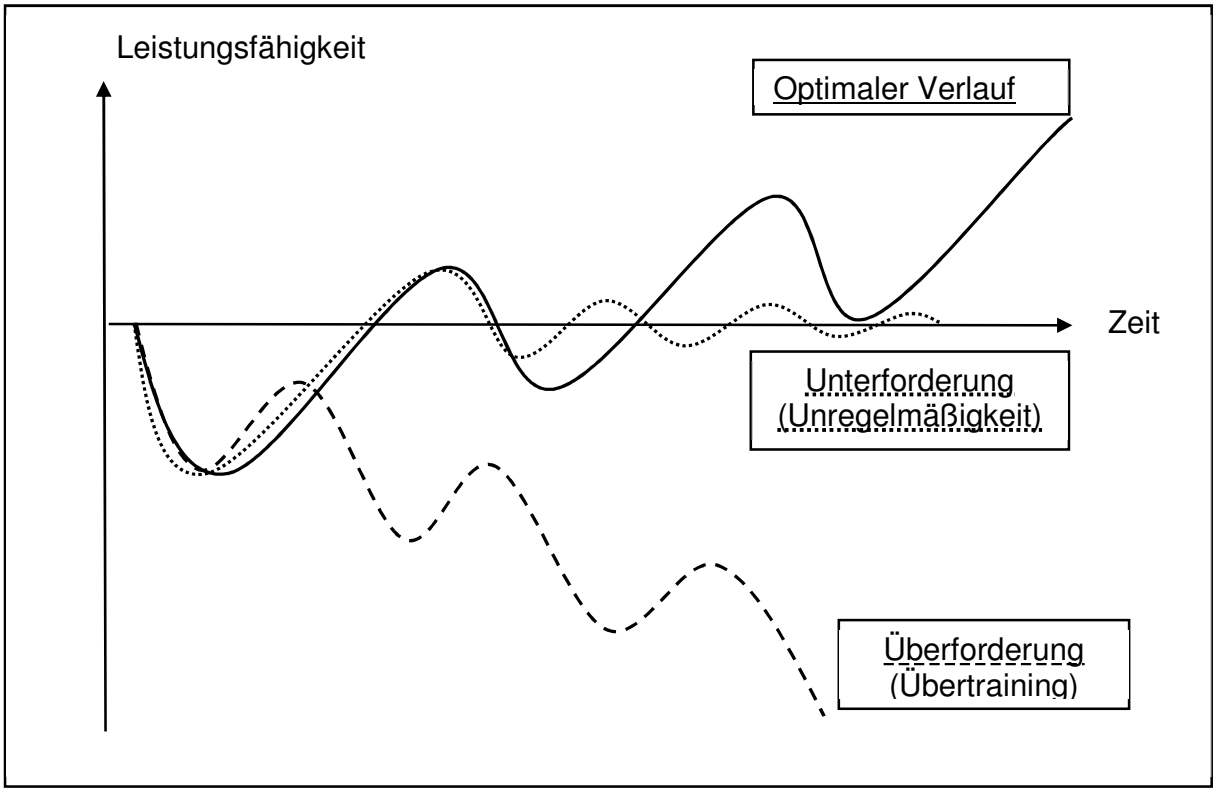
Wie funktioniert Training?



Ganz allgemein kann man sagen:

- Gesundheitswirksamer Sport braucht nicht viel.
- Verwirrend und genial: Training ist im ersten Moment ermüdend. Aber durch eine ausreichende Pause kann sich der Körper nicht nur erholen, sondern auch in seiner Leistungsfähigkeit verbessern.
- Die Gestaltung von Belastung und Pause hängt von der Intensität und dem Umfang ab. (s. Rückseite)
- Konnten Sie sich z.B. aufgrund von Krankheit länger nicht belasten, reicht bereits ein moderates Training aus. Mit wachsender Routine kann die Belastung gesteigert werden.
- Training braucht kurzfristig Regelmäßigkeit und langfristig Abwechslung (z.B. Saisonsport).

Wie trainiere ich…?

Beweglichkeit: „entspannt und häufig“

- Dynamische Mobilisation: (s. **„Aktivierung“**)
  - 10 bis 25 Wdh., 1 bis 2 Durchgänge
  - langsame Geschwindigkeit
  - unterhalb der Bewegungsgrenze
  - ermüdungsarm
- Statisches Dehnen: (s. **„Entlastung“**)
  - 10 bis 20 Sek. halten, 1 bis 2 Durchgänge
  - moderater konstanter Muskelzug, leicht spürbares Ziehen
- 1 bis 3 mal in der Woche

Koordination: „kniffelig und genau“

- z.B. **„Bewegungskontrolle“**, Beckenbodenaktivität, Gleichgewicht
- Wichtig: genaue bewusste Ausführung
- Dosierung: ermüdungsarm (weniger als Borg 13)
- deshalb sehr häufig in der Woche möglich
- Kombination mit Kraft oder Mobilisation sinnvoll

Kraft: „kurz und knackig“

- mit Gymnastik (s. **„Kräftigung Wirbelsäule“**), Pezziball, Hanteln oder Geräten
- Eine Übung dauert maximal 2 min und ist am Ende anstrengend gewesen.
- Also: Borg 15 - 17
- je Übung 10 bis 20 Wdh. und 1 bis 3 Durchgänge
- je Trainingseinheit ca. 6 bis 12 Übungen
- 1 bis 4 mal in der Woche

Ausdauer: „locker und lange“

- Walken, Fahrrad, Schwimmen, Joggen, aktiver Arbeitsweg!, uvm.
- Dauer: min. 20 - 30 Minuten
- Borg 11 – 13
- 1 bis 4 mal in der Woche
- Methoden: Dauer (durchgehende Belastung) oder Intervall (Wechsel von Be- und Entlastung: max. 4-5 Intervalle mit lohnender Pause)