



## Tipps für eine aktive Woche

### Körperliche Leistungsfähigkeit - Grundlagen und Trainingsoptionen

- Ihre körperliche Leistungsfähigkeit/Fitness setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen
- Zum einen geht es um die Ausprägung Ihrer motorischen Grundfähigkeiten: Muskelkraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination & Ausdauer
- Das Training der Ausdauer hat aus präventiver/gesundheitlicher Sicht zentrale Bedeutung
- Hinzu kommen noch Faktoren wie Schlafqualität, Ernährung, Tagesform etc.

**Trainieren Sie insbesondere Ihre Ausdauer – denn mit Ausdauertraining ist eine ganze Reihe positiver Gesundheitswirkungen verbunden!**

- Ausdauertraining ist auf ganz verschiedene Arten möglich, z. B. (Nordic) Walking, Laufen (Joggen), Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten...
- Auch gut: Kurse wie Aerobic, Step, Tae Bo, Zumba oder: Sportsportarten wie Fußball, Handball, Tennis
- Entscheidend ist der Einsatz des ganzen Körpers und eine gewisse Erhöhung der Herzfrequenz über die Dauer des Trainings
- Beim Laufen ist dies z. B. möglich über die Dauermethode (aerobes Ausdauertraining), z. B. 30 Minuten in moderatem Tempo joggen

**Wichtig für den Einstieg:** Beim Ausdauertraining das Tempo so wählen, dass eine Unterhaltung noch möglich wäre (Laufen ohne Schnaufen). **Wenn das nicht klappt:** Walken! Andere Möglichkeit: Intervallmethode, z. B. 10 Min. schneller laufen, 5 Min. langsamer laufen/walken im Wechsel.

**Das klassische Jogging nach der Dauerperiode ist nur eine Möglichkeit des Ausdauertrainings – ebenso effektiv sind Formen des (hoch-)intensiven Intervalltrainings.**

- Dies ist unter anderem durch eine schnelle Abfolge intensiver Übungen möglich (HIIT), ähnlich wie das traditionelle Zirkeltraining.
- Wichtig: „Strenge“ zeitliche Abfolge von intensiven Übungen und kurzen(!) Pausen
- Das Herz-Kreislaufsystem ist somit über die gesamte Trainingsdauer gefordert



## Einfach mal anfangen!

Die positiven Gesundheitswirkungen von Ausdauertraining sind klar belegt - schade, dass immer noch so viele Menschen auf diese Wirkungen verzichten.

### Das richtige Maß finden

- Mindestens 2 Trainingseinheiten/Woche sollten es sein, um Fortschritte zu erzielen
- 1 x pro Woche ist Erhaltungstraining – aber das ist für Ihre Gesundheit besser, als gar kein Training.
- Wenn Sie Radfahren oder Laufen gehen, sollten die Trainingseinheiten langfristig 30 Minuten dauern (für den Einstieg sind aber auch kürzere Einheiten in Ordnung)
- Ausdauertraining mit schnell ausgeführten Übungen und kurzen Pausen dazwischen, das sogenannte HIIT-Training, darf und soll deutlich kürzer sein als 30 Minuten, dafür ist es intensiv!
- Die Forschung zeigt, dass beide Methoden ähnliche Wirkungen auf die Ausdauerleistung und den Fettstoffwechsel haben.
- Wichtig: Warm-up und Cool down darf nicht vergessen werden!

## Den inneren Schweinehund überlisten:

Es gibt keine Ausreden – wenn Joggen oder Radfahren Ihnen keinen Spaß macht oder zu lange dauert, können Sie im Studio, draußen oder zu Hause ohne Equipment nach der HIIT-Methode trainieren! Die geht schnell und ist überall möglich. **Denken Sie daran: Niemand muss täglich trainieren. 2 Trainingseinheiten pro Woche sind für den Anfang gut!**

### Auf den nächsten Seiten finden Sie:

- Eine Hilfe, um beim Joggen wieder an die 5 km – Marke heranzukommen.
- Ein HIIT-Workout für Ihr Training zu Hause.



## Mit dem Laufen (wieder) anfangen – Ziel: min. 5 km

- Wenn Ihr Ziel ist, wieder 30 Minuten am Stück zu „laufen“ (entspricht 4-5 km bei moderatem Tempo)
- An die Belastungswahrnehmung denken (**3-4**, sodass man sich noch unterhalten könnte), anfangs zwischendurch Gehpausen einlegen

Belastungsstufe	Belastungsempfinden
1	Keine Anstrengung
2	Leichte Anstrengung
3	Mittlere Anstrengung
4	Hohe Anstrengung
5	Sehr hohe Anstrengung
6	Maximale Anstrengung

- **Für Anfänger ohne Grundfitness ist zunächst ein Wechsel zwischen schnellem Gehen (Walking) und lockerem Joggen empfehlenswert, z. B. 2 Min. – 2 Min. ...**
- Das Training passt sich bei regelmäßiger Durchführung (2-3 x pro Woche) automatisch an; die im gewünschten Intensitätsgrad (3-4) tolerierbaren Laufphasen werden immer länger und die Gehphasen kürzer
  - ➔ Ihr Energiestoffwechsel, Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur etc. passen sich an das Training an und ermöglichen Ihnen längere Laufphasen
- **Ziel ist, immer längere Abschnitte joggen zu können, ohne zwischendurch auf das Walking „umschalten“ zu müssen, bis schließlich 30 Min. möglich sind**
- 30 Min. sind dann beliebig auszubauen, aber auch regelmäßiges Jogging für 30 Min., 2-3 x pro Woche, sind schon sehr günstig für die Gesundheit





## HIIT-Workout Trainingsanleitung

Beim (hoch-)intensiven Intervalltraining ist es wichtig, die Übungen mit einem hohen Anstrengungsgrad (4-5) durchzuführen. Die Pausen müssen kurz gehalten werden, gerade so, dass die nächste Übung möglich ist → nur dann ist ein solches Training effektiv!

Aber: wenn Sie Anfänger sind, sollen sich langsam herantasten, bringen Sie sich also in den ersten Einheiten nur in einen mittleren Belastungsbereich (3-4)!

Bei jeder Art von Unwohlsein (Schwindel o. ä.), brechen Sie das Training sofort ab und: Nutzen Sie Ihren Start ins Ausdauertraining, um mal wieder einen Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt zu machen.

Belastungsstufe	Belastungsempfinden
1	Keine Anstrengung
2	Leichte Anstrengung
3	Mittlere Anstrengung
4	Hohe Anstrengung
5	Sehr hohe Anstrengung
6	Maximale Anstrengung

### Aufwärmen

1. Schulterkreisen vorwärts/rückwärts (ohne Bild)
2. Armkreisen seitlich vorwärts/rückwärts (ohne Bild)
3. Beckenkreisen rechts/links

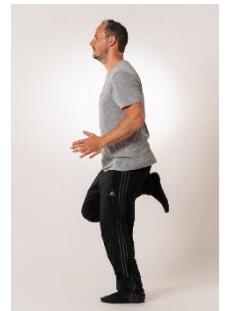




4. Auf der Stelle locker laufen und dabei immer wieder mal abwechselnd linkes/rechtes Knie ganz hoch ziehen



5. Auf der Stelle locker laufen und dabei immer wieder mal abwechselnd rechte/linke Hacke ans Gesäß bringen



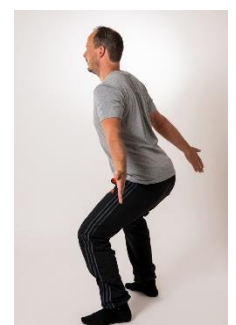
6. Auf der Stelle locker laufen und dabei abwechselnd immer wieder mal einen großen Bogen im Hüftgelenk nach rechts/links machen und dann wieder zurück zur Mitte.



7. Auf der Stelle locker laufen und dabei immer wieder mal abwechselnd in einen leichten Ausfallschritt kommen.



8. Halbe Kniebeuge: Die Knie stehen schulterbreit auseinander, die Arme sind gerade nach hinten ausgestreckt. Den Bauch anspannen, dann langsam bis 45 Grad runtergehen (gemeint ist der Winkel im Kniegelenk), dabei den Rücken gerade in Vorlage bringen und wieder hochkommen.

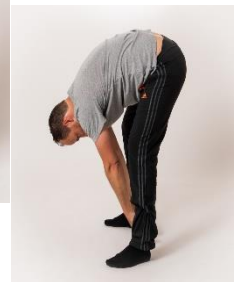




9. Dynamische Dehnung 1: In einen leichten Ausfallschritt gehen, die Arme sind nach oben gestreckt. In dieser Position das Becken leicht federnd vor/zurück bewegen (Dehnung der Muskeln und Faszien der Körpervorderseite).



10. Dynamische Dehnung 2: in leicht gespreiztem Stand Körper und Arme zuerst ganz strecken, dann komplett fallenlassen und leicht federn, Beine sind dabei gestreckt oder auch leicht gebeugt (Dehnung der Muskeln und Faszien der Körperrückseite).



## Sie sind nun aufgewärmt!

Es folgen 6 Übungen als intensives Zirkeltraining

→ 30 Sek. Belastung - 10 Sekunden Pause - 30 Sekunden Belastung ...

→ das entspricht 4 Minuten für eine Runde, **versuchen Sie, 2 Runden zu schaffen**



→ 30 Sek. Belastung - 10 Sekunden Pause - 30 Sekunden Belastung ...

1. Skippings: Kniehebelauf auf der Stelle, aktiver Armeinsatz



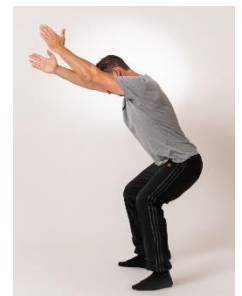
2. Kniebeuge: Schulterbreiter Stand, Arme sind gestreckt vor dem Körper, leichtes Hohlkreuz und Bauch anspannen. Dann bis 90 Grad runtergehen und dabei Arme hochstrecken (V in die Luft malen). Gesäß nach hinten schieben, der Oberkörper ist gerade und leicht vorgebeugt. Wichtig: Leichtes Hohlkreuz beibehalten, Bauch angespannt lassen, die Knie über den Füßen ausrichten.



3. Der Hampelmann



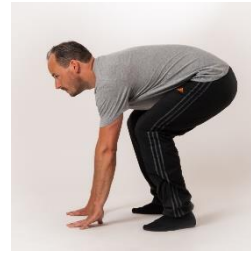
4. „Hacken“ in Vorlage: Beine sind schulterbreit auseinander, der Oberkörper ist um ca. 45 Grad in Vorlage. Die Arme sind nach vorne gestreckt. Dann kleine schnelle abwechselnde Bewegungen mit den Armen aus dem Schultergelenk machen. Wichtig: Stabile Haltung bewahren, langsam mit der Bewegung anfangen - dann immer schneller, den Nacken nicht verkrampfen.







5. Burpees: Aus dem Stand in die Hocke gehen, die Hände auf den Boden absetzen, dann die Beine nacheinander strecken (Liegestützposition). Dann die Beine nacheinander wieder ranziehen und hochkommen. Das kann mit einem Sprung am Ende noch anstrengender gemacht werden. Anfänger: ohne Sprung.



6. Zügiger Crunch: In Rückenlage starten, die Hände nach vorne strecken neben dem Körper. Mit der tiefen Ausatmung den Oberkörper langsam hochrollen und kontrolliert wieder in die Liegeposition kommen. Fortgeschrittene: Die Arme sind nicht neben dem Körper, sondern über Kopf gestreckt. Wichtig: Bei der Abwärtsbewegung immer die Bauchspannung halten.

