

## Sport – Grundsätzliche Überlegungen



***“Körperliche Fitness ist nicht nur einer der wichtigsten Schlüssel zu einem gesunden Körper, sie bildet die Grundlage einer dynamischen und kreativen intellektuellen Aktivität.”***

**-John F. Kennedy**

## Trainingsformen und grundsätzliche Empfehlungen

### Cardio (aerob)

- 150 Minuten Training pro Woche bei mittlerer Intensität
- 75 Minuten Training pro Woche bei hoher Intensität
- 3-5 Tage pro Woche

### Kraft (anaerob)

- Trainieren Sie jede Muskelgruppe an 2-3 Tagen pro Woche
- 48 Stunden Pause zwischen zwei Trainingseinheiten einhalten
- 2-4 Sätze mit je 6-15 Wiederholungen
- Viele Wiederholungen = mit geringerem Gewicht trainieren

### Beweglichkeit

- Trainieren Sie die Beweglichkeit an 2-3 Tagen pro Woche
- Jede Dehnung 10-30 Sekunden halten
- Stretching mit dynamischer Bewegungsabfolge schützt besser vor Verletzungen

Um Verletzungen zu vermeiden und optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie die Intensität immer nur schrittweise steigern.

## Vor dem Start

Gehen Sie die sportlichen Aktivitäten immer mit Vorsicht an. Es kann leicht passieren, dass man über die eigenen Grenzen hinausgeht oder “übertreibt”. Hier sind einige Tipps, die Sie beim Sporttreiben beachten sollten:

1. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie mit einer neuen Sportart beginnen
2. Tragen Sie bei jeder Sportart immer die passende Kleidung, da sie für ausreichend Bewegungsfreiheit und Halt sorgt
3. Immer gut aufwärmen und abkühlen, um Verletzungen zu vermeiden und die Erholung zu unterstützen, d.h. 5-10 Minuten Bewegung, um die Durchblutung im Körper zu fördern, und hinterher Dehnübungen machen
4. Achten Sie beim Sport auch immer auf Ihre unmittelbare Umgebung und arbeiten Sie beim Gewichtheben mit einem Hilfesteller
5. STATISCHES DEHNEN NIE MACHEN, WENN DIE MUSKELN KALT SIND – dies führt zu Verletzungen
6. Machen Sie Ihre Hausaufgaben – Informieren Sie sich über die Sportart, die Sie ausprobieren wollen, oder sprechen mit einem Personal Trainer, bevor Sie anfangen
7. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr
8. Gönnen Sie sich eine Pause – spulen Sie das Übungsprogramm nicht Tag für Tag ab
9. Essen Sie ausreichend – Nahrung ist Kraftstoff für den Körper. Wer Sport treibt, muss daher für ausreichend Energie sorgen

## Cardio-Training

Es gibt verschiedene Arten des Cardio-Trainings (aerobes Training). Meistens denken wir dabei zuerst an Laufen oder Walking, aber es gibt noch viele andere Möglichkeiten.

- Walking
- Jogging
- Laufen
- Schwimmen
- Radfahren
- Aerobic-Kurse



## Verschiedene Methoden des Cardio-Trainings

### Es gibt verschiedene Arten von Cardio-Übungen:

- **Ausdauertraining:** Längere Strecken über eine längere Zeit
- **Intervalltraining:** Abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen während der Trainingseinheit (geplant und mit festen Zeiten)
  - Beispiel: 2 Minuten laufen bei einer Geschwindigkeit von 8km/h und dann 30 Sekunden gehen
- **Fahrtspiel-Training:** Beliebige Änderung des Lauftempo während der Trainingseinheit (spontan und ungeplant)
  - Beispiel: So schnell wie möglich bis zum Ende der Straße sprinten, dann eine kurze Zeit joggen und anschließend wieder sprinten – Lauftempo und Dauer sind hierbei frei wählbar

## Verschiedene Methoden des Cardio-Trainings

- **Tempo-Training:** Laufen mit bestimmter Geschwindigkeit und Tempo mit dem Ziel, die Laufzeiten zu verbessern (Training für Lauf-, Schwimm- oder Radsportveranstaltungen)

Alle vorgenannten Cardio-Trainingsarten eignen sich sowohl für Radfahren, Laufen wie auch Schwimmen.

**\*\*\* Wenn Sie Gewicht reduzieren möchten, eignen sich Intervall-Training und Fahrtspiel am besten!! \*\*\***

## Kraftübungen

Krafttraining (anaerob) ist hervorragend geeignet, um Kraft aufzubauen, die Knochendichte zu erhöhen, Muskelmasse aufzubauen und die Flexibilität zu verbessern. Es gibt verschiedene Methoden des Krafttrainings:

- Gewichtheben
- Pilates
- Plyometrie





## Krafttrainingsmethoden

Es gibt verschiedene Formen des Krafttrainings:

- **TBW:** Total Body Weight (Gesamtkörpergewicht), Pilates und Plyometrie sorgen für mehr Kraft und Ausdauer
  - Beispiel: Push-ups, Kastensprünge, Burpees (Liegestützsprünge)
  
- **Powerlifting/ Kraftdrei-kampf :** Diese mit den olympischen Sportarten vergleich- baren Übungen mit schweren Gewichten und geringem Volumen bauen Kraft/Schnellkraft auf
  - Beispiel: Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben
  
- **Bodybuilding:** Gezielte Übungen für bestimmte Muskeln, geringes Gewicht und höhere Trainingsbelastung sorgen für Kraft und Muskelmasse
  - Beispiel: Bizepscurls, Trizepsdrücken, Rudern

## Krafttrainingsmethoden

Es gibt verschiedene Formen des Krafttrainings:

- **Zirkeltraining: Krafttraining wird hier mit Ausdauer kombiniert**
  - Beispiel : Stationen mit verschiedenen Übungen, die nacheinander ausgeführt werden; zumeist Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
  
- **HIIT: Das hochintensive Intervalltraining verbindet Kraft- und Cardiotraining, insbesondere um Fett ab- und Kraft aufzubauen**
  - Beispiel: Ähnlich wie beim Zirkeltraining wird mit Gewichten und hoher Intensität trainiert

**\*\*\* Wegen des muskelaufbauenden Effekts und der positiven Auswirkungen auf die Knochendichte ist Krafttraining vor allem für ältere Personen sehr empfehlenswert!! \*\*\***

## Beweglichkeitstraining

Beweglichkeitsübungen sind hervorragend geeignet, um Verletzungen zu vermeiden und den Gelenkaufbau zu unterstützen. Beweglichkeit lässt sich mit unterschiedlichen Sportarten trainieren:

- Yoga (auch Kraft)
- Calisthenics
- Statische Übungen
- Dynamische Übungen



## Beweglichkeitstraining

Es gibt verschiedene Übungsformen, um die Beweglichkeit zu trainieren:

- **Statisch:** dehnen und halten; die Zehen berühren
- **Dynamisch:** Bewegungsausschlag; Hochschwingen des Beines
- **Ballistisch:** Körperteil wird über die Grenzen hinaus gedehnt  
(Ohne ausreichendes Aufwärmen droht eine Verletzungsgefahr.)
- **Passiv:** Muskeldehnung bei einem Körperteil halten; Arm vor der Brust kreuzen

## Quiz: Krafttraining und Cardiotraining

- Cardio ist effektiver für die Fettverbrennung als Krafttraining  
**FALSCH**
- Cardiotraining senkt die Herzfrequenz unter Belastung und im Ruhezustand  
**RICHTIG**
- Cardio ist günstiger und erfordert weniger Sportausrüstung  
**FALSCH**
- Frauen werden durch Krafttraining breit und muskulös  
**FALSCH**

## Information und Hilfe

Hilfestellung:

- Hier finden Sie Informationen zu den Themen

[Ausdauertraining](#)

[Laufausdauer steigern](#)

[Fitness Walking](#)

[Aerobic](#)

[Pilates](#)

[Kniebeugen](#)

[Kardiovaskuläre Fitness steigern](#)

[Beweglichkeit verbessern](#)

- [Runners World](#) bietet vielfältige Informationen zum Thema Laufen

Informationsquellen:

- [Acsm.org](#)
- *Essentials of Strength Training and Conditioning*, 3<sup>rd</sup> Edition, (NSCA)
- *Functional Training for Sports*, Boyle