

TRAINIEREN

WAS?

WIEVIEL?

WIE?

WOZU?

TRAINIEREN

WAS?

WIEVIEL?

WIE?

WOZU?

Allgemeines

- Gesundheitstraining wird oft zu streng, sensomotorisches Training zu selten und Krafttraining meistens zu leicht gemacht. Krafttraining muss anstrengend sein (die Begriffe werden nachfolgend erklärt).
- Mit 30 Minuten täglich üben, können Sie sehr viel tun für Ihre körperliche und mentale Gesundheit.
- Üben Sie im sensomotorischen Training das, was Ihnen Mühe macht.
- Für ein leistungsorientiertes Training gelten andere Empfehlungen.
- Machen Sie auch Übungen für Beweglichkeit und Entspannung.
- Lassen Sie sich von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten beraten. Programm und Dosierungen bedürfen regelmäßiger Anpassungen.

Gesundheitstraining

WAS? **Zügiges Gehen, Rennen, Velofahren, Rudern, Schwimmen, etc.**

WIEVIEL? 150 bis 300 Minuten pro Woche, verteilt auf mehrere Tage, mindestens 10 Minuten am Stück (anstelle dieses moderaten Trainings kann auch 75 bis 150 Minuten pro Woche intensiv trainiert werden).

WIE? Moderat anstrengend; sprechen in kurzen Sätzen ist noch möglich. Danach fühlt man sich erfrischt, nicht erschöpft.

WOZU? Vermindert erwiesenermassen das Risiko für viele Krankheiten: z.B. Diabetes, Herzinfarkt, Hirnschlag, Bronchitis, Dickdarmkrebs, Depressionen.



Krafttraining

WAS? **Übungen an Geräten, mit Hanteln, Liegestützen, Klimmzüge, etc.**

WIEVIEL? 2 bis 3 x pro Woche.
3 Serien à 8 bis 12 Bewegungen.

WIE? Anstrengend; bis zur Ermüdung des Muskels. Die Belastung muss unbedingt langsam aufgebaut werden.

WOZU? Macht Rücken, Sehnen, Bänder, Muskeln und Knochen belastbarer, stärker und widerstandsfähiger; wirkt gegen Schmerzen und reduziert das Sturzrisiko. Viele Studien deuten heute darauf hin, dass auch das Krafttraining den unter Gesundheitstraining erwähnten chronischen Krankheiten entgegen wirkt, indem es entzündliche Prozesse im Körper reduziert.



Sensomotorisches Training

Koordination/Gleichgewicht

WAS? **Rennen, Hüpfen, Tanzen, Springseilen, Einbeinstand, Balancieren auf weicher Unterlage.**

WIEVIEL? Täglich mehrmals kurze Sequenzen.

WIE? Leicht, spielerisch.

WOZU? Vermindert zusammen mit dem Krafttraining das Sturzrisiko.

