



Kursprogramm

**Fit und Gesund – ein 60 min
Gesundheitssportprogramm zur
umfassenden Stärkung der Fitness**

Teilnehmerunterlagen

ANHANG

PULSKONTROLLKARTE

Name: _____

Vorname: _____

Alter: _____

Kurs- einheit	Datum	Puls/min (10 s x 6)		
		Vor der Belastung	Direkt nach der Belastung	2 min nach der Belastung
1		x 6 =	x 6 =	x 6 =
2		x 6 =	x 6 =	x 6 =
3		x 6 =	x 6 =	x 6 =
4		x 6 =	x 6 =	x 6 =
5		x 6 =	x 6 =	x 6 =
6		x 6 =	x 6 =	x 6 =
7		x 6 =	x 6 =	x 6 =
8		x 6 =	x 6 =	x 6 =
9		x 6 =	x 6 =	x 6 =
10		x 6 =	x 6 =	x 6 =
11		x 6 =	x 6 =	x 6 =
12		x 6 =	x 6 =	x 6 =

Meine optimale Trainingspulsfrequenz:

Zu Kursbeginn: _____ (Puls/_{min})

Am Kursende: _____ (Puls/_{min})



INFOBLATT 1

Was erwartet mich in diesem Kurs? – Ziele und Inhalte des Programms Fit & Gesund –

Das Programm Fit & Gesund wurde von Gesundheitssportexperten nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und erfolgreich erprobt.

Wichtige Ziele des Programms sind:

Steigerung Ihres persönlichen Wohlbefindens

Regelmäßig ausgeführt, steigert das Programm Ihr aktuelles Wohlbefinden. In der Regel fühlen sich die Teilnehmer an diesem Programm nach einem Kurstermin:

- § deutlich aktiver und gleichzeitig ruhiger als vorher,
- § in besserer Stimmung,
- § weniger erregt, weniger ärgerlich, weniger deprimiert und weniger energielos.

Längerfristig kann körperlich-sportliche Aktivität darüber hinaus auch zum Stressabbau und zu einer verbesserten Stresstoleranz beitragen.

Verbesserung der körperlichen Fitness/Leistungsfähigkeit

Neben der Verbesserung Ihres aktuellen Wohlbefindens fördert die Teilnahme am Programm Fit & Gesund auch Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness. Im Laufe Ihrer Kursteilnahme werden Sie feststellen, dass

- § Sie ausdauernder werden und am Kursende z. B. in der Lage sind, 20 min am Stück zu walken oder mehrere Treppen hochzugehen, ohne zu schnaufen oder auszuruhen.
- § Sie kräftiger werden und z. B. Ihren Oberkörper aus der Rückenlage ca. 15-20 x ohne Probleme aufrichten oder einen schweren Einkaufskorb über mehrere Etagen tragen können.
- § Sie beweglicher werden und z. B. auf einem Stuhl sitzend mit den Händen den Boden erreichen oder sich im Stehen die Schuhe zubinden können.
- § sich Ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern und Sie z. B. auf einem Bein stehen oder eine Treppe hinuntergehen können, ohne sich festzuhalten.
- § Sie alltägliche Anforderungen insgesamt besser/leichter bewältigen können.
- § Sie mehr Vertrauen/Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen.

Vorbeugung von Risikofaktoren und kompetenter Umgang mit gesundheitlichen Problemen

Durch die Teilnahme am Programm Fit & Gesund können Sie gesundheitlichen Risikofaktoren (z. B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen) und Beschwerden (z. B. Kreislaufprobleme, Rückenschmerzen) aktiv vorbeugen bzw. gezielt entgegenwirken. In Verbindung mit den vielfältigen Übungsformen erhalten Sie wichtige Informationen über deren richtige Ausführung und deren gesundheitliche Wirkungen. Somit sind Sie am Ende des Kurses in der Lage, wirksame Übungen zur Vorbeugung bzw. Reduzierung von wichtigen Risikofaktoren sowie zum kompetenten Umgang mit gesundheitlichen Problemen selbstständig anzuwenden.

Förderung/Ausbildung eines bewegungsaktiven Lebensstils

Zudem lernen Sie Möglichkeiten eines bewegungsaktiven, gesunden Verhaltens im Alltag kennen und umzusetzen. Dabei erhalten Sie auch hilfreiche Hinweise und Tipps, wie Sie möglicherweise vorhandene Barrieren vor körperlich-sportlicher Aktivität (Ihren „inneren Schweinehund“) überwinden und mit Freude regelmäßig aktiv sein können.

Wichtige Inhalte des Programms Fit & Gesund, mit denen die oben genannten Ziele erreicht werden sollen, sind:

- § Aktivitäten zur Verbesserung der Ausdauer (Walking oder moderates Lauftraining);
- § abwechslungsreiche und vielseitige Übungen zur Verbesserung der Kraft, Dehnfähigkeit und Koordinationsfähigkeit;
- § Übungen zur Lockerung und Entspannung;
- § grundlegende Informationen über die richtige Ausführung und die Wirkungen gesundheitssportlicher Aktivitäten sowie über gesundheitsförderliches Alltagsverhalten;
- § spielerische Aktivitäten und Übungsformen;
- § Übungen für zu Hause zum selbstständigen Training und zur Weiterführung der im Kurs erlernten Übungen, um deren Wirkungen zu verstärken und auf Dauer aufrechtzuerhalten.

Wie finde ich die richtige Belastung beim Trainieren?
 – Das subjektive Anstrengungsempfinden als Maßstab –

Die Belastungsintensität im Gesundheitssport lässt sich einfach und gut anhand des subjektiven Anstrengungsempfindens kontrollieren.

Das subjektive Anstrengungsempfinden ist das Ausmaß der Anstrengung, das Sie persönlich bei der Ausführung der jeweiligen Aktivitäten und Übungen empfinden. Die gleichen Übungen können dabei von verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Was für den einen „sehr leicht“ ist, kann für einen anderen bereits „schwer“ oder „sehr schwer“ sein. Wichtig ist, dass Sie sich bei der Belastungsdosierung (z. B. dem Tempo beim Walking oder der Wiederholungszahl bei Kräftigungsübungen) nicht an anderen Personen orientieren, sondern Ihr persönliches (subjektives) Anstrengungsempfinden zum Maßstab Ihrer Belastung machen.

Um den größten Nutzen für sich zu erzielen, sollten Sie sich bei allen Aktivitäten – sei es beim Walking, Jogging oder bei der Ausführung von Kräftigungsübungen – immer so belasten, dass Sie Ihre Anstrengung dabei als leicht-mittel bis mittel-schwer (Bereich 3-5) auf der nebenstehenden „Messlatte der Anstrengung“ empfinden. Diese siebenstufige Skala hilft Ihnen, Ihre Anstrengung bei den jeweiligen Aktivitäten und Übungen präziser einzuschätzen und einzuordnen.

Messlatte der Anstrengung

1 =	sehr leicht	
2 =	leicht	
3 =	leicht-mittel	Das ist Ihr optimaler Trainingsbereich!
4 =	mittel	
5 =	mittel-schwer	
6 =	schwer	
7 =	sehr schwer	

Eine persönlich als mittelhoch erlebte Belastungsintensität ist dabei sowohl im Hinblick auf Steigerungen der körperlichen Fitness (z. B. Verbesserung der Ausdauer) als auch im Hinblick auf Verbesserungen des Wohlbefindens (z. B. positive Veränderungen der Stimmung) besonders zu empfehlen. Zu geringe Belastungen (Anstrengungsempfinden „sehr leicht“ bis „leicht“) sollten Sie ebenso vermeiden wie zu hohe Belastungen (Anstrengungsempfinden „schwer“ bis „sehr schwer“).

Insgesamt gilt das Motto: Sich anstrengen und fordern, aber nicht überfordern.



INFOBLATT 3

Wie kann ich meine Ausdauer trainieren?

Mit Ausdauer wird die körperliche Fähigkeit bezeichnet, Belastungen über einen längeren Zeitraum durchhalten zu können, also z. B. eine gewisse Zeit am Stück zu walken oder zu laufen. Eine gute Ausdauer zeigt sich zudem durch eine geringere Ermüdung und schnellere Regeneration nach körperlichen Belastungen.

Um die Ausdauer zu verbessern, müssen große Muskelgruppen über einen längeren Zeitraum beansprucht werden. Eine effektive und gleichzeitig sehr einfache Form des Ausdauertrainings, die man (fast) überall und zu jeder Zeit durchführen kann, ist das Walking. Dieses setzt an der Alltagsbewegung des Gehens an und ist aufgrund der geringen Belastung für die Wirbelsäule und Gelenke besonders auch für Menschen mit Rücken- oder Gelenkproblemen hervorragend geeignet. Im Folgenden sind die wichtigsten Aspekte der Basis-Walking-Technik im Überblick dargestellt.

Die 10 Punkte der Walking-Technik

1. Gemäßigtes Tempo zu Beginn.
2. Fersen bei leicht gebeugten Knien flächig aufsetzen.
3. Füße über die ganze Fußsohle abrollen.
4. Fußspitzen in Gehrichtung aufsetzen.
5. Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen.
6. Arme gegengleich schwingen.
7. Bewusst ein- und ausatmen.

8. Ca. 4-5 m nach vorne schauen.
9. Schultern locker hängen lassen.
10. Brustkorb anheben.

Weitere geeignete Ausdaueraktivitäten

- § Joggen (im Wald, zu Hause auf der Stelle oder auf einem Laufband),
- § Radfahren (in der Natur oder auf einem Ergometer),
- § Schwimmen,
- § Wandern,
- § Rudern (auf einem See oder Rudergerät),
- § Treppensteigen (im Haus oder auf einem Stepper),
- § Aerobic und Ausdauerergymnastik,
- § Inlineskating.

Um die Ausdauer spürbar zu verbessern, müssen die genannten Aktivitäten

- § regelmäßig (mindestens 1 x, mit zunehmender Fitness besser 2-3 x in der Woche),
- § über längere Zeit am Stück (mindestens 10 min),
- § mit der richtigen, individuell angemessenen Belastungsintensität (subjektives Anstrengungsempfinden „leicht-mittel“ bis „mittel“) durchgeführt werden (vgl. „Messlatte der Anstrengung“; Infoblatt 2).

Motto: Lieber lange langsam.

Wie finde ich die richtige Belastung
beim Ausdauertraining?
– Die Pulsfrequenz als (zusätzliches)
Belastungskriterium –

Ein guter Maßstab für die richtige Belastung beim Ausdauertraining ist – wie bereits ausgeführt – das subjektive Anstrengungsempfinden. Danach sollten Sie sich grundsätzlich so belasten, dass Sie die Anstrengung während des jeweiligen Ausdauertrainings als leicht-mittel bis mittel empfinden (vgl. die Infoblätter 2 und 3).

Zusätzlich dazu kann die Intensität des Ausdauertrainings – insbesondere wenn Risikofaktoren oder Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems vorliegen – anhand der Puls- bzw. Herzfrequenz kontrolliert werden. Die optimale Pulsfrequenz während des Trainings (Trainingspulsfrequenz) ist dabei von verschiedenen Faktoren, wie der Art der Ausdaueraktivität, dem Alter, der Ruhepulsfrequenz und der individuellen Leistungsfähigkeit, abhängig.

Die Pulsfrequenz als zusätzliches Belastungskriterium beim Ausdauertraining kann manuell durch Palpation des Pulses an der Handgelenk- bzw. Halsarterie oder, genauer, mithilfe eines elektronischen Herzfrequenzmessgeräts ermittelt werden. Bei der manuellen Pulsmessung werden

die Pulsschläge 10 s lang gezählt und der entsprechende Wert dann mit 6 multipliziert, um die Anzahl der Schläge pro Minute zu erhalten.

Die einfachste – für Einsteiger in eine gesundheitssportliche Aktivität bzw. in ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Allgemeinen völlig ausreichende – Faustformel für die Obergrenze der Trainingsherzfrequenz lautet wie folgt:

Trainingspulsfrequenz = 180 minus Lebensalter

Nachfolgend sind unter Berücksichtigung weiterer relevanter Faktoren spezifischere Belastungsempfehlungen für das Walking sowie das Lauftraining dargestellt. Bei allen diesen Angaben ist jedoch grundsätzlich zu beachten, dass diese stets nur als Orientierungswerte dienen. Die individuelle Trainingspulsfrequenz kann davon erheblich abweichen. Dies gilt insbesondere für Personen, die regelmäßig Medikamente zur Herz-Kreislauf-Regulation einnehmen. So liegt z. B. bei der Einnahme von Betablockern die Trainingspulsfrequenz rund 20 Schläge/min unter den angegebenen Grenzwerten. Bei diesen Personen sollte deshalb die Belastungsintensität und die jeweilige Obergrenze für die Trainingspulsfrequenz mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden.



Trainingspulsfrequenzen für das Walking
(nach Bös, Mommert-Jauch & Opper, 2004)

	Maximalpuls (HF _{max}) 220 – Lebensalter	Trainingspuls für Einsteiger 60-70 % von HF _{max}	Trainingspuls für Fortgeschrittene 70-80 % von HF _{max}
20	200	120 – 140	140 – 160
25	195	117 – 137	137 – 156
30	190	114 – 133	133 – 152
35	185	111 – 130	130 – 148
40	180	108 – 126	126 – 144
45	175	105 – 123	123 – 140
50	170	102 – 119	119 – 136
55	165	99 – 116	116 – 132
60	160	96 – 112	112 – 128
65	155	93 – 109	109 – 124
70	150	90 – 105	105 – 120

Trainingspulsfrequenzen für das Lauftraining
(modifiziert nach Buskies & Boeckh-Behrens, 1988)

Alter	20				25				30				35				40			
Ruhepuls	50	60	70	80	50	60	70	80	50	60	70	80	50	60	70	80	50	60	70	80
Intensität																				
60 %	146	150	154	158	145	149	153	157	143	147	151	155	142	146	150	154	140	144	148	152
65 %	154	158	161	165	152	156	160	164	151	154	158	162	149	153	156	160	148	151	155	159
70 %	162	165	168	172	160	163	166	170	159	162	165	169	157	160	163	167	155	158	161	165
75 %	170	173	175	179	168	171	173	177	166	169	171	175	164	167	169	173	163	165	168	172
Alter	45				50				55				60				65			
Ruhepuls	50	60	70	80	50	60	70	80	50	60	70	80	50	60	70	80	50	60	70	80
Intensität																				
60 %	139	143	147	151	137	141	145	149	136	140	144	148	134	138	142	146	133	137	141	145
65 %	146	149	153	157	144	148	151	155	143	146	150	154	141	145	148	152	139	143	146	150
70 %	153	156	159	163	152	155	158	162	150	153	156	160	148	151	154	158	146	149	152	156
75 %	161	163	166	170	159	161	164	168	157	159	162	166	155	158	160	164	153	156	158	162

Einsteiger bzw. Untrainierte sollten mit einer Belastungsintensität von 60-65% (Zeilen 1 und 2), bereits regelmäßig sportlich Aktive und Fortgeschrittene mit einer Intensität von 70-75 % (Zeilen 3 und 4) trainieren.

Beispiel:
Wer 45 Jahre alt und untrainiert ist und einen Ruhepuls von 70 Schlägen pro min hat, dessen empfohlene Trainingspulsfrequenz liegt für das Laufen bei 147 Schlägen pro min.

INFOBLATT 5

Was bewirkt ein Ausdauertraining?

Ein systematisches Ausdauertraining, z. B. in Form von Walking oder Jogging, bewirkt eine Vielzahl von gesundheitlich wertvollen Anpassungserscheinungen des gesamten Herz-Kreislauf-Systems.

Wirkungen auf das Herz

- § Reduzierung der Herzschlagfrequenz in Ruhe und bei Belastung,
- § Vergrößerung des Schlagvolumens, d. h. der Blutmenge, die bei jedem Schlag vom Herzen ausgeworfen wird,
- § verbesserte Versorgung des Herzens mit Sauerstoff und Nährstoffen,
- § Ökonomisierung der Herzarbeit und geringere Herzbelastung.

Wirkungen auf das Gefäßsystem und das Blut

- § Senkung der Blutfette, insbesondere des Cholesterins (Senkung des schlechten LDL-Cholesterins, Vermehrung des guten HDL-Cholesterins), und damit Vorbeugung gegen Arteriosklerose,
- § Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und damit Verringerung der Thromboseneigung,

- § Verminderung der Ausschüttung von Stresshormonen.

Weitere wichtige Wirkungen

- § Verbesserte Durchblutung und Versorgung der Organe und der Skelettmuskulatur mit Nährstoffen und damit Entlastung des Herzens,
- § Verbesserung der Atmung und Lungenfunktion,
- § Stärkung des Immunsystems und damit auch Vorbeugung vor Tumorerkrankungen,
- § Verbesserung der Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen.

Insgesamt bewirkt ein Ausdauertraining eine Optimierung der Herz-Kreislauf-Funktionen. Risikofaktoren, wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte, werden abgeschwächt oder beseitigt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird vorgebeugt und das Risiko eines Herzinfarkts erheblich vermindert. Darüber hinaus wird das Tumorrisiko verringert.

Regelmäßige Ausdauerbelastungen wirken zudem auch altersbedingten Leistungseinbußen von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel entgegen und tragen deshalb zu einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter bei – mit Ausdauertraining kann man 20 Jahre lang 40 Jahre jung bleiben.



INFOBLATT 6

Wie kann ich meine Kraft trainieren?

Kraft bezeichnet die Fähigkeit, Widerstände – die durch den eigenen Körper, einen Partner oder Gewichte gebildet werden – zu überwinden, diesen Widerständen entgegenzuwirken oder sie zu halten.

Um die Kraft zu verbessern, müssen entsprechende Kräftigungsübungen ausgeführt werden. Solche Kräftigungsübungen können im Rahmen von gymnastischen Übungen oder mit Kraftgeräten realisiert werden.

Grundsätzlich kann die Kraft durch zwei Formen trainiert werden: durch dynamisches und durch statisches Kräftigen. Im Folgenden werden die wichtigsten Grundprinzipien dieser beiden Formen kurz beschrieben.

Grundprinzipien dynamischer Kräftigung

- § Führen Sie die Übungen möglichst etwa 15-25 x durch.
- § Dosieren Sie die Belastungsintensität so, dass Sie die Anstrengung nach 15-25 Wiederholungen als „mittel“ empfinden (vgl. „Messlatte der Anstrengung“; Infoblatt 2).
- § Führen Sie alle Übungen im mittleren Bewegungstempo durch.

- § Vermeiden Sie jede ruckartige Bewegung.
- § Atmen Sie grundsätzlich dann aus, wenn die Belastung zunimmt, und dann ein, wenn die Belastung abnimmt. Vermeiden Sie unbedingt Pressatmung.

Grundprinzipien statischer Kräftigung

- § Spannen Sie die Muskulatur gegen einen unüberwindbaren Widerstand an.
- § Dosieren Sie die Belastungsintensität (ebenso wie bei den dynamischen Übungen) so, dass Sie die Anstrengung während der Übungsausführung als „mittel“ wahrnehmen (s. o.).
- § Kriterien für einen vorzeitigen Abbruch der Übung sind auftretende Schmerzen oder – sofern bereits vorhanden – deren Verstärkung sowie Verspannungen/Verkrampfungen der Muskulatur.
- § Atmen Sie während der ganzen Zeit gleichmäßig weiter (keine Pressatmung).

Um die Kraft systematisch zu verbessern, müssen die jeweiligen Übungen zudem regelmäßig – d. h. mindestens 1 x, auf längere Sicht besser noch 2-3 x in der Woche – ausgeführt werden.

INFOBLATT 7

Wie kann ich meine Dehnfähigkeit trainieren?

Mit Dehnfähigkeit wird die körperliche Fähigkeit bezeichnet, Bewegungen mit einem großen Bewegungsumfang ausführen zu können.

Um diese Fähigkeit zu verbessern, müssen Übungen ausgeführt werden, bei denen die Muskeln gedehnt werden. Grundsätzlich können auch hier zwei Formen unterschieden werden: das dynamische und das statische Dehnen (Stretching). Die wichtigsten Grundprinzipien dieser beiden Formen werden nachfolgend kurz erläutert.

Grundprinzipien dynamischer Dehnung

- § Nehmen Sie die Dehnposition ein, so dass eine Dehnspannung spürbar ist.
- § Durch wiederholtes, geführtes „Schieben“ in die Dehnposition kann die Bewegungsgrenze behutsam weiter hinausgeschoben werden (kein Zerren oder Wippen).
- § Wiederholen Sie die Bewegungen jeweils 20-30 x.
- § Atmen Sie bei den Übungen regelmäßig und ruhig weiter und entspannen Sie den Muskel bewusst.

Grundprinzipien statischer Dehnung (Stretching)

- § Dehnen Sie den jeweiligen Muskel langsam so weit, bis Sie eine deutliche Dehnspannung verspüren und halten Sie diese Position ca. 20 s lang (Andehnen).
- § Wenn das Spannungsgefühl nachlässt, verstärken Sie die Dehnung und halten die neue Position wiederum über die Dauer von ca. 20 Sekunden (Nachdehnen).
- § Die Intensität der Dehnung (Spannungsgefühl) sollte bei den jeweiligen Übungen als „mittel“ wahrgenommen werden (vgl. „Messlatte der Anstrengung“; Infoblatt 2).
- § Atmen Sie bei den Übungen regelmäßig und ruhig weiter und entspannen Sie den Muskel bewusst.

Zur gezielten Verbesserung der Dehnfähigkeit müssen die jeweiligen Dehnübungen ferner regelmäßig mindestens 1 x, besser noch 2-3 x wöchentlich durchgeführt werden.

INFOBLATT 8

Was bewirkt ein Kraft- und Dehntraining?

Ein regelmäßiges Kraft- und Dehntraining bewirkt eine Vielzahl von gesundheitlich wertvollen Anpassungserscheinungen des Muskel-Skelett-Systems und steigert Fitness und Wohlbefinden.

Wirkungen des Krafttrainings

- § Erhalt und Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparats,
- § Erhöhung der Festigkeit und Belastbarkeit von Sehnen, Bändern, Knorpel und Knochen,
- § Verbesserung des Knochenstoffwechsels, wodurch die im Alter mögliche Osteoporose (Knochenschwund) verzögert bzw. vermindert wird,
- § Verminderung des Verletzungsrisikos,
- § Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Alltag, bei der Arbeit und im Sport,
- § Vorbeugung von Rückenschmerzen, Arthrosen und Inkontinenz,
- § Profilierung der Muskulatur, Gewebestraffung und Verringerung des Körperfettanteils,
- § Kompensation der Kraftabnahme im Altersgang.

Wirkungen des Dehntrainings

- § Verbesserung der Dehnbarkeit und Entspannungsfähigkeit der Muskulatur und, damit verbunden, der Beweglichkeit,
- § Beschleunigung der Regeneration,
- § Steigerung des Wohlbefindens und des Körpergefühls,
- § Abbau von Muskelverspannungen.

Darüber hinaus kann durch ein gezieltes Kraft- und Dehntraining der Entstehung muskulärer Ungleichgewichte (Dysbalancen) und damit zusammenhängenden Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen) wirksam vorgebeugt bzw. entgegengewirkt werden. Unter gesundheitlicher Perspektive gilt es deshalb, insbesondere die zur Abschwächung neigenden Muskeln systematisch zu kräftigen und die zur Verkürzung neigenden Muskeln zu dehnen. Verschiedene Muskeln sollten weitergehend sowohl gekräftigt als auch gedehnt werden.

Muskeln, die zur Abschwächung neigen bzw. gekräftigt werden sollten

- § Hals- und Nackenmuskulatur,
- § obere Rückenmuskulatur,
- § Rückenstrecker im Bereich der Lendenwirbelsäule,
- § Bauchmuskulatur,
- § Gesäßmuskulatur,
- § Abduktoren (Muskeln, die das Bein ab spreizen),
- § Adduktoren (Muskeln, die das Bein anziehen),
- § vordere Oberschenkelmuskulatur,
- § hintere Oberschenkelmuskulatur.

Muskeln, die zur Verkürzung neigen bzw. gedehnt werden sollten

- § Hals- und Nackenmuskulatur,
- § Brustmuskulatur,
- § Rückenstrecker im Bereich der Lendenwirbelsäule,
- § Hüftbeugemuskulatur,
- § Adduktoren (Muskeln, die das Bein anziehen),
- § vordere Oberschenkelmuskulatur,
- § hintere Oberschenkelmuskulatur,
- § Wadenmuskulatur.

INFOBLATT 9

Wie kann ich mich entspannen?

Entspannungsfähigkeit bezeichnet allgemein die Fähigkeit, einen angespannten Zustand bewusst zu lösen und auf Ruhe „umzuschalten“.

Um die Entspannungsfähigkeit zu verbessern bzw. körperliche und/oder psychische Anspannungen gezielt zu lösen, können verschiedene Entspannungsübungen und -techniken angewandt werden. Bewährte und mit etwas Übung relativ leicht anwendbare Entspannungsübungen bzw. -techniken sind z. B.:

- § Körperwahrnehmungsübungen,
- § Atemübungen,
- § Massagetechniken, z. B. Igelballmassage,
- § Fantasiereisen (mit Elementen aus dem autogenen Training).

Grundlegende Hinweise zur Ausführung von Entspannungsübungen

- § Suchen Sie sich einen ruhigen Ort mit einer angenehmen Temperatur. Die Entspannung ist erschwert, wenn es zu kühl ist.
- § Nehmen Sie eine bequeme Körperlage ein (in der Regel Rückenlage, Fußspitzen fallen locker nach außen, Daumen

zeigen nach oben, ggf. verschiedene Körperteile unterpolstern).

- § Lösen Sie bzw. legen Sie einengende Kleidungsstücke (Gürtel, Brille etc.) ab.
- § Schließen Sie die Augen und dunkeln Sie den Raum ggf. zusätzlich etwas ab.
- § Nehmen Sie sich Zeit für die Entspannung (kein Zeitdruck!).
- § Beginnen Sie die Entspannung mit einer Sammelphase (Einstimmung auf die Entspannung). Kontrollieren Sie, ob die gewählte Körperposition angenehm ist und korrigieren Sie diese ggf.; richten Sie den Blick bei geschlossenen Augen auf die Stelle zwischen den Augenbrauen; spüren Sie die Kühle bei der Einatmung und die Wärme bei der Ausatmung an Ihrer Nase.
- § Leiten Sie die Entspannung immer in der gleichen Form, z. B. mit einer vertieften Ausatmung, ein. Dies zeigt Ihrem Körper, dass jetzt die Entspannung beginnt.
- § Atmen Sie in den Bauch (die Bauchdecke hebt und senkt sich).
- § Beachten Sie Störfaktoren von außen nicht. Geräusche werden zwar wahrgenommen, sie stören jedoch nicht (Geräusche gehen in ein Ohr hinein und aus dem anderen Ohr wieder heraus).
- § Die Wahrnehmung von Kribbeln, Wärme, Schwere in der Muskulatur sind Zeichen für aufkommende Entspannung.

§ Beenden Sie jede Entspannung mit dem „Zurücknehmen“ durch wiederholtes Hände-zu-Fäusten-Ballen, die Arme beugen und strecken, sich räkeln und strecken und tief durchatmen – öffnen Sie dann langsam die Augen. Das Zurücknehmen ist wichtig, um den Kreislauf wieder etwas stärker zu aktivieren.

§ Bei Unwohlsein oder auftretenden Beschwerden beenden Sie die Entspannung mit dem Zurücknehmen.

Weiterhin ist bei der praktischen Durchführung von Entspannungsübungen zu beachten, dass physische und psychische An- bzw. Entspannung eng zusammenhängen. So bleibt eine physische Entspannung unvollständig, wenn keine psychische Entspannung stattfindet und umgekehrt.

INFOBLATT 10

Was bewirkt ein Entspannungstraining?

Länger andauernde psychische Belastungen („Disstress“) stellen einen wichtigen Risikofaktor für die Entstehung vieler gesundheitlicher Probleme und Beeinträchtigungen dar. Arbeitsunzufriedenheit, ständiger Termindruck, fehlende soziale Unterstützung am Arbeitsplatz oder andere psychosoziale Belastungen können sich auf den Körper übertragen und z. B. zu unangenehmen Verspannungen oder Rückenschmerzen führen.

Regelmäßig durchgeführte Entspannungsübungen können solchen und weiteren, mit psychischen Belastungen in Zusammenhang stehenden Gesundheitsbeeinträchtigungen entgegenwirken und das physische und psychische Wohlbefinden fördern.

Positive Effekte eines Entspannungstrainings

- § Rasche Entspannung,
- § Abschalten vom Alltag,
- § Stressreduktion,
- § Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens,
- § Verringerung von Nervosität, Unruhe, Verspannungen, körperlicher Unausgeglichenheit,
- § beschleunigte Regeneration nach physischer und/oder psychischer Belastung,
- § Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit,
- § Förderung von Ruhe und Gelassenheit,
- § Distanz gewinnen,
- § erhöhte Zufriedenheit,
- § Abbau von Ängsten und Aufregung,
- § Alltagshilfe, z. B. bei Prüfungsangst, Unwohlsein,
- § Lockerung verspannter Muskeln,
- § positive Beeinflussung psychosomatischer Beschwerden,
- § Linderung von Schmerzen (z. B. Rücken- oder Kopfschmerzen),
- § Entwicklung/Verbesserung des Körpergefühls,
- § Verbesserung der Lebensqualität.

Während der Entspannung bemerkbare körperliche Effekte

- § Abnahme der Herzfrequenz,
- § Reduktion der Atemfrequenz,
- § vergrößerte Atemtiefe,
- § Verringerung der Muskelspannung (Tonus),
- § Schwereempfindungen in Armen/Beinen,
- § Wärmeempfindungen,
- § ggf. Schmerzreduktion,
- § erhöhter Speichelfluss.

INFOBLATT 11

Wann und wie fördert körperlich-sportliche Aktivität das psychosoziale Wohlbefinden?

Körperlich-sportliche Aktivität kann nicht nur zur Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesundheit, sondern darüber hinaus auch zur Steigerung des psychosozialen Wohlbefindens beitragen.

Hierzu fünf Tipps:

1. Trainieren Sie immer so, dass Ihre wahrgenommene Anstrengung etwa im „mittleren Bereich“ auf der „Messlatte der Anstrengung“ (vgl. Infoblatt 2) liegt. Sie sollten sich also beim Training zwar angestrengt und gefordert, keinesfalls aber überfordert oder erschöpft fühlen.
2. Orientieren Sie sich nicht an den Leistungen anderer. Entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre eigene Leistungsfähigkeit hinsichtlich Ausdauer, Kraft und Dehnfähigkeit – sowie für deren Veränderung.
3. Achten Sie auf die guten Gefühle, die sich beim Training und nach dem Training einstellen. Bewahren Sie diese möglichst lange nach dem Sporttreiben.
4. Trainieren Sie nicht einseitig. Verbinden Sie vielmehr Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit miteinander.
5. Treiben Sie regelmäßig Sport – mindestens 1 x, besser noch 2-3 x in der Woche.

Wenn Sie diese Grundsätze beachten, wird Ihr Training – neben den bereits beschriebenen positiven körperlichen Effekten (vgl. hierzu die Infoblätter 5, 8 und 10) – insbesondere auch zur Steigerung Ihres psychosozialen Wohlbefindens beitragen.

Steigerung des aktuellen Wohlbefindens

Körperlich-sportliche Aktivität führt zu einer Steigerung des aktuellen Wohlbefindens. In der Regel fühlen sich körperlich Aktive im Anschluss an die jeweilige Aktivität

- § deutlich aktiver und gleichzeitig ruhiger als vorher,
- § in sehr viel besserer Stimmung,
- § weniger erregt, ärgerlich und deprimiert,
- § weniger energielos.

Verbesserung der psychischen Stabilität

Längerfristig führt regelmäßige Aktivität häufig auch zu

- § einer Verminderung von Ängstlichkeit, Gereiztheit und Spannungen und damit zu einer Reduzierung von Stress,
- § einer Abnahme allgemeiner Müdigkeit, Benommenheit und Deprimiertheit,
- § einer Erhöhung der Vitalität.

Insgesamt kann körperlich-sportliche Aktivität also zur Verbesserung der aktuellen Stimmung und zum Stressabbau beitragen.

Darüber hinaus führt regelmäßige sportliche Aktivität längerfristig zu einer psychischen Stabilisierung und zu einer verbesserten Stresstoleranz.



INFOBLATT 11

> FIT & GESUND – ALLROUND-GESUNDHEITSSPORTPROGRAMM



INFOBLATT 12



Wie geht es weiter?
– Das 20-min-Übungsprogramm für zu Hause –

Phase 1: Lockerungs-, Koordinations- und Mobilisationsgymnastik
(5 min)

Übung	
Langlaufschwinger	
Kopfseidrehen	
Schulterkreisen	
Rumpfdrehen	
Becken kreisen	

Phase 2: Kräftigen und Dehnen
(15 Minuten)

1. Einbeinkniebeuge rechts/links (Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur)



2. Liegestütz (Kräftigung der Brustmuskulatur)



3. Adler (Dehnung der Brustmuskulatur)



4. Gerader Crunch (Kräftigung der Bauchmuskulatur)



5. Beckenlift (Kräftigung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur)



8. Beinrückheben in Bauchlage – beidbeinig (Kräftigung der Rückenmuskulatur)



6. Good Morning im Liegen (Dehnung der Oberschenkelrückseite)



9. Den Rumpf einrollen im Sitzen (Dehnung der Rückenmuskulatur)



7. Die Arme heben in Bauchlage (Reverse Flys – beidarmig) (Kräftigung der Rückenmuskulatur)



INFOBLATT 13

Wie geht es weiter? – Körperlich-sportliche Aktivität nach dem Kurs –

Sie haben 12 Wochen lang am Programm Fit & Gesund teilgenommen und aktiv etwas für Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden getan. Damit haben Sie bereits einen großen Schritt auf dem Weg zu einem gesunden, bewegungsaktiven Lebensstil zurückgelegt. Dies ist eine tolle Leistung, zu der wir Ihnen ganz herzlich gratulieren!

Um Sie bei der Weiterführung und Aufrechterhaltung Ihrer sportlichen Aktivität zu unterstützen, haben wir im Folgenden einige praktische Hinweise und Tipps zusammengestellt. Diese sollen Ihnen dabei helfen, Sport und Bewegung zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens und Ihres Alltags zu machen – ähnlich wie z. B. das tägliche Zähneputzen.

Hinweise und Tipps zu regelmäßigem Training und Sporttreiben

- § Überlegen Sie sich genau, welche gesundheitssportliche Aktivität Sie ab sofort regelmäßig ausüben möchten: „Welche Aktivität gefällt mir? Welche Aktivität kann ich gut in meinen Alltag integrieren?“
- § Tragen Sie Ihren Sporttermin in Ihren Bewegungswochenplaner und/oder Ihren Kalender ein.
- § Setzen Sie sich selbst sogenannte Hinweisreize, indem Sie z. B. ihre Sportschuhe gut sichtbar bereitstellen.

- § Suchen Sie sich einen Partner oder Freunde, mit denen Sie sich zum Sporttreiben verabreden oder gemeinsam einen Kurs besuchen (zu zweit geht vieles leichter).
- § Wenn Sie einmal einen Termin ausfallen lassen müssen, holen Sie diesen einfach an einem anderen/am nächsten Tag nach.
- § Lassen Sie keine gedankliche Ablenkung zu, wenn Ihr Sporttermin ansteht.
- § Stellen Sie sich intensiv und konkret das gute Gefühl bei und nach der sportlichen Aktivität vor: „Beim Training fühle ich mich wohl und ausgeglichen.“
- § Vergegenwärtigen Sie sich den Nutzen Ihrer Bewegungsaktivität für die Gesundheit und Lebensqualität: „Das Training tut mir und meinem Körper gut.“

Informationen zu Sport- und Bewegungsangeboten in Ihrer Nähe finden Sie

- § in den Verzeichnissen von Sportvereinen, Volkshochschulen, Sport- und Fitnessstudios, Stadtverwaltungen, Krankenkassen,
- § im Internet,
- § im Branchenverzeichnis. Suchen Sie in den Gelben Seiten unter folgenden Stichworten: Sportstätten, Sportanlagen, Fitness- und Freizeitanlagen, Turn-

und Sportvereine, Sport, Tanz, Gesundheitszentren. Sie werden dort Telefonnummern, Ansprechpartner, Angebote und Kurstermine finden. Greifen Sie dann direkt zum Telefonhörer oder besser noch: gehen Sie dorthin.

Hinweise und Tipps für einen gesunden Alltag

Ergänzend zu regelmäßiger gesundheits-sportlicher Aktivität (z. B. in einem Sportverein oder Fitnessstudio) sollten Sie auch möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag bringen und bewusst alle Bewegungsmöglichkeiten nutzen. So können Sie beispielsweise

- § kürzere Strecken mit dem Rad oder zu Fuß zurücklegen (z. B. eine Bushaltestelle früher als nötig aussteigen),
- § kleinere Einkäufe zu Fuß erledigen,
- § jeden Tag spazieren gehen (z. B. in der Mittagspause oder abends),
- § Treppen statt Rolltreppen und Aufzügen benutzen,
- § mit Freunden/Bekanntem eine Wanderung oder Radtour unternehmen,
- § zwischendurch immer mal wieder kurze Bewegungspausen in Ihren Alltag einbauen.

Des Weiteren sollten Sie eintönige Haltungen und Belastungen, wie z. B. stundenlanges Sitzen am Computer, so weit wie möglich vermeiden bzw. für entsprechende Unterbrechungen sorgen.

Neben bzw. zusätzlich zu ausreichender Bewegung sollten Sie zwischendurch auch immer wieder für Erholung und Entspannung sorgen. Hierzu empfiehlt es sich z. B.,

- § kurze „Auszeiten“ zum Abschalten in den Tagesablauf einzuplanen und
- § regelmäßig einfache Entspannungsübungen auszuführen.



