

THEORETISCHE GRUNDLAGEN DES TRAININGS

Liebes Mitglied,

wir freuen uns, dass Du dich entschieden hast, bei uns im Trainingswerk etwas für Deine Gesundheit und Fitness zu tun. Die grundlegenden Dinge des Trainings haben wir auf den folgenden Seiten nochmals zusammengefasst, um ein perfektes Verständnis für das Training zu haben.

Es geht darum, Deine Kraft und Beweglichkeit zu verbessern oder zu erhalten. Dies ist die beste Voraussetzung um körperliche Beschwerden vorzubeugen. Und es geht uns darum Deine Herz-Kreislauf- Leistungsfähigkeit zu verbessern oder zu erhalten. Dies ist wichtig um z.B. einen guten Effekt auf den Blutdruck zu haben, Stoffwechselstörungen positiv zu beeinflussen und natürlich sehr wichtig um Dein Immunsystem immer in optimaler Reaktionsbereitschaft zu haben.

Unterschiedliche Beschwerden und Trainingsziele benötigen unterschiedliche Trainingsstrategien, diese perfekt auf Deine Anforderungen zusammenzustellen sehen wir als unsere Aufgabe. Um Dich dabei so gut wie möglich zu unterstützen wollen wir uns in der Analyse ausreichend Zeit für Dich nehmen.

Cardio – Herz-Kreislauf-Training

Zum klassischen Cardiotraining gehören das Laufband der Crosswalker, das Fahrradergometer und bei uns auch noch das Armergometer. Das Cardiotraining ist die zentrale Säule des Gesundheitstrainings. Es hat eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf Deinen Körper.

Positive Auswirkungen des Ausdauertrainings auf:

Lunge

- Atmung wird ökonomischer und kräftiger
- Belüftung wird verbessert
- Durchblutung wird verbessert

Muskulatur

- Muskelbeschaffenheit fester
- Muskeldurchblutung verbessert
- Muskelstoffwechsel verbessert
- Mitochondrien (sauerstoffverbrennende Zellorganellen) vermehrt und vergrößert
- Körperfettanteil reduziert

Psyche

- Serotonin ("Glückshormon") wird erhöht
- Selbstkonzept wird verbessert, stabiler
- Depression wird gelindert
- Angst wird verringert

Herzarbeit

- Blutdruck wird erniedrigt
- Ruhepuls wird verringert
- Sauerstoffbedarf des Herzens für bestimmte Herzleistung nimmt ab
- Herzschlagvolumen erhöht sich
- Dauer der Systole/Diastole wird verlängert
- Herzmuskel vergrößert, besser durchblutet

Gehirn

- Durchblutung des Gehirns wird gesteigert
- Konzentrationsfähigkeit wird erhöht,
- Verknüpfung der Gehirnzellen wird erhöht

Blut

- Fließeigenschaften werden verbessert,
- Thromboserisiko wird vermindert
- Verklumpung der Blutplättchen wird verringert
- Zahl der roten Blutkörperchen wird erhöht
- Maximale Sauerstoffaufnahme wird vergrößert

Immunsystem

- Antikörper erhöht
- Schutz vor Erkältung, Infekten erhöht
- Stoffwechsel erhöht
- Triglyceride verringert
- LDL-Cholesterin (das „schlechte“) verringert
- HDL-Cholesterin (das „gute“) vermehrt
- Glykogen (Zuckerspeicher im Muskel) vermehrt
- Insulin verringert

- Kalorienabbau erhöht
- Enzyme vermehrt
- Verbrennung freier Fettsäuren erhöht

Stresstoleranz

- Parasympathikus wird erhöht
- Stresshormone (Adrenalin, Cortison) wird verringert
- Allgemeine Belastbarkeit wird erhöht
- Stresstoleranz wird vergrößert

Beweglichkeit

Ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großer Reichweite selbst oder unter dem Einfluss äußerer Kräfte in einem oder in mehreren Gelenken auszuführen zu können.

Der mögliche Spielraum der Beweglichkeit wird von der Gelenkigkeit (Aktionsradius der Gelenke, vorgegeben durch knöcherne Strukturen) sowie von der Dehnfähigkeit (Muskeln, Sehnen, trainierbare Fähigkeit) bestimmt.

Die Beweglichkeit ist abhängig von den elastischen Eigenschaften der Muskeln, Sehnen, Bändern und dem Kapselapparat. Außerdem auch von der muskulären Kraft, des muskulären Zusammenspiels (im Muskel an sich und zwischen verschiedenen Muskeln), sowie von der Körpertemperatur.

Statisches Dehnen: hierbei wird eine bestimmte Dehnposition eingenommen und gehalten, es sollte ein deutliches „Spannungsgefühl“ spürbar sein, Dauer 10-60 Sekunden

Dynamisches Dehnen: zu Beginn wird eine submaximale Dehnposition eingenommen und diese durch federnde Bewegungen nach und nach erweitert.

Dauer: Vorbereitung auf Sport/Verletzungsprophylaxe 10-20 Sekunden, Therapeutisches Dehnen um langfristig Spannung in der Muskulatur zu senken 40-60 Sekunden.

Kraft

Die Kraft ist die Fähigkeit des neuro-muskulären Systems Widerstände zu überwinden (konzentrisch), ihnen bremsend entgegenzuwirken (exzentrisch) oder sie zu halten (statisch).

Diese 5 Unterschiede im Krafttraining solltest du kennen.

Kraftausdauer

Ist die Fähigkeit eines Muskels eine längere Zeit bzw. wiederholte Male eine gewisse Kraft zu generieren.

- Gesundheitssport/Fitnesssport/Rehabilitation mittlere Intensität (sodass man noch gut Luft bekommt)
- hohe Wiederholungszahlen
 - Bsp.: 15-25 Wiederholungen
 - 2-5 Serien

Muskelaufbau (Hypertrophie)

Dient dazu Muskelmasse (Quantität) aufzubauen, d.h. der Umfang des Muskelbauches nimmt zu.

- Gesundheitssport/Fitnesssport/Bodybuilding/Leistungssport/Rehabilitation
- Hohe Intensität
- Geringe Wiederholungszahl
 - Bsp.: 8-12 Wiederholungen
 - 1-3 Serien

Maximalkraft

Ist die maximal mögliche Kraft, die das neuro-muskuläre System willkürlich generieren kann.

- Fitnes sport/Bodybuilding/Leistungssport
- maximale Intensität
- sehr geringe Wiederholungszahlen
 - o Bsp.: 1-3 Wiederholungen
 - o 1-3 Serien mit langer Pause

Schnellkraft

Die Schnellkraft ist die Fähigkeit in maximal kurzer Zeit einen größtmöglichen Kraftimpuls gegen einen Widerstand aufzubringen.

- Fitnes sport
- Leistungssport

Reaktivkraft (Plyometrisches Training)

Reaktivkraft ist die Muskelleistung, die innerhalb eines Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus einen erhöhten Kraftstoß generiert. *

- Gesundheitssport/Fitnes sport/Leistungssport
 - ➔ nötig, z.B. zur Sturzprophylaxe, dass der Körper in der Lage ist, Bewegungen schnell abfangen zu können

*Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus bezeichnet die Kombination von exzentrischer und konzentrischer Kontraktion

Trainingsaufbau

Generell ist es erwünscht, dass Du dich vor den Kraftübungen aufwärmst. Idealerweise erst Cardio, dann Dehnzirkel. Sollte Dein „Lieblingscardiogerät“ einmal belegt sein darfst Du dir von den Mitarbeitern gerne mal eine Alternative aufzeigen lassen oder mit dem Dehnen beginnen.

Es gilt der Leitspruch: „Mobilität vor Stabilität“, d.h. zuerst sollten haltungs- oder beschwerdebildbedingte, evtl. verkürzte Muskelgruppen aufgedehnt werden, um anschließend entsprechend trainiert zu werden.

Bei der Planung des Trainings sollte folgendes berücksichtigt werden: Koordination kommt vor Kraft/Schnelligkeit (zuerst solltest Du die Übung „sauber“ und korrekt ausführen können, bevor Du die Gewichte oder die Geschwindigkeit erhöhst).

Des Weiteren solltest Du berücksichtigen:

- Schnelligkeitstraining vor Krafttraining, Kraft vor Ausdauertraining (ansonsten ist das Verletzungsrisiko durch Ermüdung höher)
- Je nach Leistungsniveau und Trainingsziel muss individuell vorgegangen werden

Wir wünschen wir Dir sehr viel Spaß und Erfolg beim Training. Ist während des Trainings etwas unklar, funktioniert nicht oder Du brauchst Unterstützung, dann melde Dich bitte bei uns.

Wir unterstützen Dich gerne!

Das TrainingsWERK Team