



**Ganzkörperkräftigung
– sanft und effektiv**

**Teilnehmerunterlagen/
Informationsblätter**

Informationsblatt 2

Aufwärmen/Abwärmen

Jeder sportlichen Tätigkeit mit mittlerer bis hoher Intensität sollte eine Phase des Aufwärmens vorausgehen, die den aktiven und passiven Bewegungsapparat auf die kommenden Aufgaben vorbereitet. Nach wie vor wird dieser Phase des Trainings zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt bzw. Bedeutung beigemessen. Meist wird das Aufwärmen recht willkürlich durchgeführt und ist nicht immer auf die kommende Leistungsanforderung abgestimmt. Im Sinne der Verhütung von Schäden leistet ein sinnvoll abgestimmtes Aufwärmen jedoch einen wesentlichen Beitrag zum gesünderen Sporttreiben.

Ziele

Das Ziel der Aufwärmphase besteht darin, den Körper auf die nachfolgende sportliche Belastung schonend vorzubereiten. Die Aktivierung des Herz-Kreislauf- Systems regt den Muskel- und Gelenkstoffwechsel an und stellt die allgemeine körperliche Leistungsbereitschaft her. Damit sollen Verletzungen sowie leistungsmindernde Erscheinungen, wie z. B. frühzeitige Ermüdung, vermieden werden. Im Mittelpunkt steht weiterhin eine optimale psychische Einstimmung auf das Training und die Gruppe.

Wirkungen

- Gesteigerte Bereitschaft aller beanspruchten Organsysteme und der Psyche.
- Aktivierung des Kreislaufs, der Atmung und des Stoffwechsels.
- Erwärmung der Muskulatur und Verbesserung ihrer Dehnfähigkeit.
- Verbesserung der koordinativen Leistungsbereitschaft.
- Verringerung der Verletzungsgefahr.

Aufwärmen – aber richtig!

- Intensität langsam steigern!
- Beim Üben nicht außer Atem kommen!
- 10-15-minütiges Aufwärmen bei richtiger Belastungsdosierung, um eine vorzeitige Ermüdung zu vermeiden.
- Bei hohen Umgebungstemperaturen kann das Aufwärmen verkürzt bzw. sollte bei niedrigen Temperaturen verlängert werden.
- Für ein Training am frühen Morgen sollte ebenfalls länger und behutsamer aufgewärmt werden, da bestimmte Körperfunktionen erst im Laufe des Tages wieder ihre vollen Werte erreichen.

Beachte! Neben dem Aufwärmen ist ein sogenanntes „Cool down“ nach dem Training, z. B. durch lockeres Auslaufen oder andere langsame Bewegungen, ebenso wichtig. Es unterstützt und beschleunigt den Abtransport der Abfallstoffe aus dem Muskel.

Beispiele

1. 10 Minuten lockeres Fahrradfahren; Intensität sollte so gewählt werden, dass Sie jederzeit sprechen können.
2. 10 Minuten lockeres Traben und Gehen im Wechsel.
3. Mobilitätsübungen für Füße und Schulter.
4. Kleines Lauf-ABC.

Informationsblatt 3

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 neben stehenden „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.

Informationsblatt 4

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.
- 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.
- 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.

Informationsblatt 5

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 Bewegungsgrenzen 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.

Informationsblatt 6

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 abspreizen),
- 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.

Informationsblatt 7

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. Igelball-Massage,
- 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 Händezurücknehmen, 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.

Informationsblatt 8

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.

Informationsblatt 9

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“ 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.

Informationsblatt 10

Wie geht es weiter?

– Das 20-min-Übungsprogramm für zu Hause –

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

Übung	
Langlaufschwüngen	
Kopfseiddrehen	
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)



6. Good Morning im Liegen (Dehnung der Oberschenkelrückseite)



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



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



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

