



# SPORT-INFO

---

## TIPPS FÜR WORKOUT – IM ALLTAG

Mit diesen Tipps möchte ich ermutigen und einladen zu einem persönlichen Workout, egal ob zuhause oder unterwegs!

### Grundsätzliches

- ✚ Verbringe täglich mindestens 30 Minuten im Freien (Vitamin D). Ideal ist zum Beispiel der kurze Spaziergang
  
- ✚ Verbesserung der Ausdauerfähigkeit  
Ideal wären 60 Minuten Bewegung (Nordic Walking, schnelles Gehen, Radfahren) im Pulsbereich 50% – 70% der maximalen HF (idealer Fettstoffwechsel)  
Maximale HF: 220 minus Lebensalter  
Beispiel: Frau 40 Jahre, max. HF = 180, 50% - 70% = 90 – 126 Schläge/min.  
Trainingsumfang: 2 – 3 x wöchentlich
  
- ✚ Nimm Dir mindestens 20 Minuten Zeit für ein kleines Workout, durch Steigern der Wiederholungen gerne auch 30 Minuten, ein Intervalltraining bietet hier viele Vorteile!
  
- ✚ Versuche, 3 – 4 x wöchentlich zu trainieren (lieber mehrere kurze Trainingseinheiten statt eine lange Trainingseinheit).
  
- ✚ Gib Dir Zeit zur Regeneration nach intensiven bzw. langen Trainingseinheiten.
  
- ✚ **HIIT (HochIntensivesIntervallTraining)** ist die ideale Trainingsform für schnelles Workout zuhause.  
Bei dieser kurzen und knackigen Trainingsform werden unterschiedliche Muskelgruppen im Wechsel gefordert. Zwischen den Belastungsintervallen erfolgen nur sehr kurze Pausen, die dem Wechsel zur nächsten Übung dienen, aber nicht der Erholung. So bleibt die Herzfrequenz hoch und neben Kraft werden vor allem die Ausdauer und Koordination trainiert.  
Siehe dazu die kleine Auswahl an Übungen  
  

Leichte Intensität 1:	3 Durchgänge, 15 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause = 90 Sekunden
Mittlere Intensität 2:	3 Durchgänge, 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause = 180 Sekunden
Schwere Intensität 3:	3 Durchgänge, 60 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause = 270 Sekunden

Die Anzahl der Serien ist Dir selbst überlassen!
  
- ✚ Beim Training sollten die Bereiche „Arme – Schultern – Rücken – Bauch – Beine – Po“ berücksichtigt werden.

- In der nachfolgenden Tabelle sind die positiven bzw. negativen Aspekte ersichtlich, die durch Bewegung erreicht bzw. durch Bewegungsmangel nicht erreicht werden!

<b>Einfluss von Bewegung auf</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Bewegungsmangel</b>
Energieumsatz	steigt	sinkt
Körpergewicht (bei gleichbleibender Kalorienzufuhr)	nimmt ab	nimmt zu
Herz-Kreislauf-System	wird leistungsfähiger	wird schwächer
Ausdauer	verbessert sich	verschlechtert sich
Blutdruck	sinkt	steigt
Fettstoffwechsel	verbessert sich	verschlechtert sich
Gesamtcholesterin	sinkt	steigt
LDL-Cholesterin	sinkt	steigt
HDL-Cholesterin	steigt	sinkt
Triglyceride	sinken	steigen
Zuckerstoffwechsel	verbessert sich	verschlechtert sich
Insulinspiegel	sinkt	sinkt nicht
Blutzuckerspiegel	sinkt	sinkt nicht
Bewegungsapparat	wird leistungsfähiger	wird schwächer
Muskelkraft	verbessert sich	verschlechtert sich
Knochendichte	nimmt zu	nimmt ab
Stützfunktion, Stabilität	verbessert sich	verschlechtert sich
Beweglichkeit, Belastbarkeit der Gelenke	nimmt zu	nimmt ab
Immunabwehr	verbessert sich	verschlechtert sich
Gehirnfunktionen	verbessern sich	verschlechtern sich
Gehirndurchblutung	verbessert sich	verschlechtert sich
Neubildung von Nervenzellen	wird gefördert	wird nicht gefördert
Psyche	antidepressive Wirkung	keine antidepressive Wirkung

- Warum sollte ich sportliche Betätigung in meinen Alltag einbauen?

- Sport ist wichtig für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel
- Sport stärkt Knochen und Muskulatur
- Sport ist wichtig für das Immunsystem
- Sport bringt Dich und Deine Psyche in Einklang
- Bewegung als Ventil, um Frust, Enttäuschung oder Langeweile abzubauen
- Die Sportwissenschaft zeigt, dass sportliche Menschen motorisch gesehen zehn Jahre jünger sind als weniger Aktive.

- Kleine Auswahl an Übungen, die natürlich weiter ergänzt werden kann

#### Ausdauer/Koordination

Laufen auf der Stelle, Anfersen, Knie anheben, Jumping Jack, Seilspringen, Stufen-Workout/Treppensteigen, Bergsteiger, Armkreisen

#### Kräftigung

Liegestütze, Kniebeugen, Ausfallschritte, Schulterbrücke, Seitstütze, Situps, Arm- und Bein Strecken im Vierfüßlerstand, Wandsitz, Klimmzüge

#### Dehnung

Schulter- und Nackenmuskulatur, Rumpf, Beine (Wade, Oberschenkelrück- und vorderseite, Adduktoren und Abduktoren), Hüftbeuger

**Mit dieser Empfehlung wünsche ich gute Erfahrungen und viel Erfolg bei eines der schönsten Nebensachen der Welt, dem SPORT!**