FITNESS PARK
TIME-OUT·OSTERMUNDIGEN
MIGROS

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
Universitätsklinik für Diabetologie, Endokrinologie, Ernährungsmedizin und Metabolismus

UNIVERSITÄT BERN

FreeBase

Workshop: “Wie trainiere ich wirksam? Erfahre mehr über Trainingslehre”

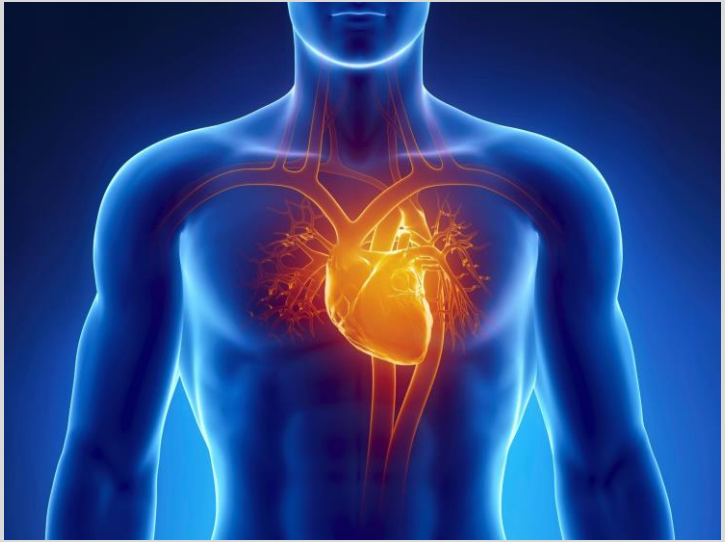
André Groux

1.9.2020

Programm heute

1. Wozu Sport?
2. Bewegungsempfehlungen für Einsteiger*Innen
3. Trainingswissen
4. Eure Ziele
5. Zusammenfassung und Ausblick

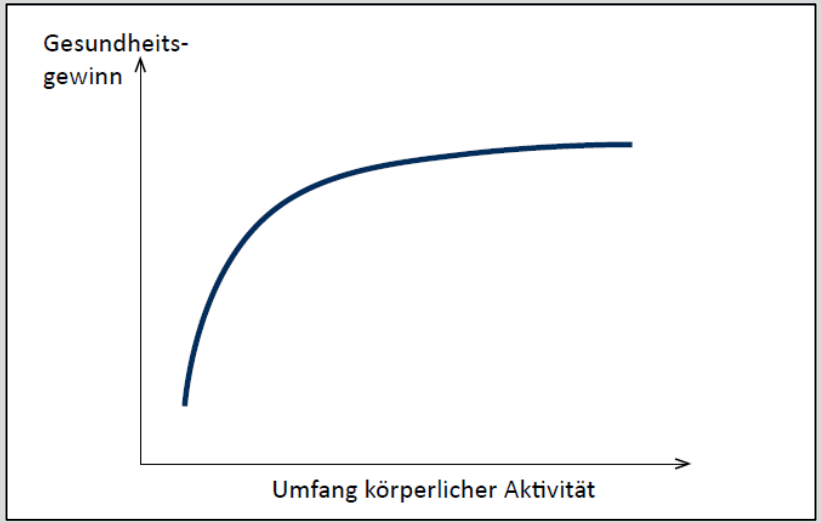
Wozu Sport?



Keine Nebenwirkungen
Bewegung
Für jung und alt
Wirkstoffe
Laufen
Treppensteigen 10
Gymnastik 20
Freizeitsport 5
3
180
Einheiten
Units
Unité

Bewegungsempfehlungen für Einsteiger*Innen

- Sei in deinem Alltag aktiv (z.B. Treppensteigen, zu Fuss zum Bäcker gehen)
- Bewegungsaktivität zwischen sitzenden Tätigkeiten einbauen
- Bereits 10min Bewegung bringen etwas für die Gesundheit!



Bewegungsempfehlungen für Einsteiger*Innen

- Aktivität sollte **gelenksschonend/-entlastend** sein
- auf **kontrollierte Bewegungsausführung** achten
- **Klein einsteigen** und langsam steigern!

Was heisst „Training“?

UNIVERSITÄT BERN

Training…

- erhöht die **Leistungsfähigkeit**
- erfolgt nach **Plan**
- nutzt verschiedene **Methoden und Prinzipien**

Trainingsmethoden und -prinzipien

UNIVERSITÄT BERN

- **Wiederholung:** Regelmässiges Training hilft fitter zu werden
- **Steigerung:** Eine langsame, schrittweise Steigerung ist zu empfehlen
- **Variation:** Kennt man eine Übung gut, kann man sie erweitern oder verändern

Wie passt sich unser Körper an?

Kurzfristige vs. Langfristige Anpassungen beim Training

Puls höher

Muskelaufbau/-erhalt

Blutversorgung verbessert

Schnellere Energiebereitstellung

Fettabbau

Körpertemperatur höher

Mehr Energiereserven

Ruhepuls tiefer

Energieverbrauch erhöht

Wie passt sich unser Körper an?

Kurzfristige vs. **langfristige** Anpassungen beim Training

Puls höher

Muskelaufbau/-erhalt

Blutversorgung verbessert

Schnellere Energiebereitstellung

Fettabbau

Körpertemperatur höher

Mehr Energiereserven

Ruhepuls tiefer

Energieverbrauch erhöht

Trainingssteuerung: Die F.I.T.T. – Regel

Bezeichnung	Erklärung	Beispiel
Frequency = Häufigkeit	Wie oft?	- 2 Mal pro Woche
Intensity = Trainingsintensität	Wie anstrengend? Gemessen mit: - Puls (Herzschlag) - Anstrengungs-empfinden (BORG)	- Puls auf 120 Schläge pro Min - Man kann sich noch unterhalten
Time = Trainingsdauer	Wie lange?	- 20 Min
Type = Trainingsart	Welche Aktivitäten?	- Ausdauer bzw. Walken

Trainingssteuerung: Die BORG-Skala

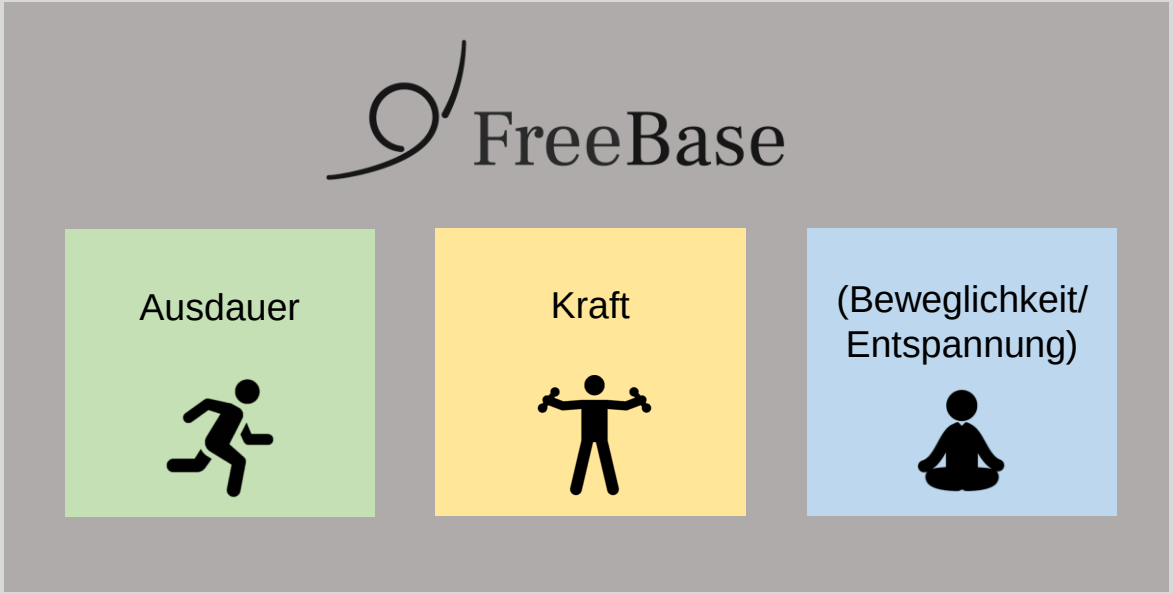
10	sehr, sehr anstrengend	Die stärkste Belastung, die ich je erlebt habe!
9		
8		
7	sehr anstrengend	Ich kann noch weitermachen, bin aber bald erschöpft!
6		
5	anstrengend	Ich kann aber noch fortfahren!
4		
3	mäßig	Mäßig anstrengend aber ich kann noch gut weitermachen!
2,5		
2	leicht	
1,5		
1	sehr leicht	Normales Gehen
0,5	sehr, sehr leicht	
0	gar nicht	

- Eigenes Belastungsempfinden
- Ideale Trainingsintensität für Einsteiger*Innen: BORG-Wert von 3-4
- Ein sanfter Einstieg und eine langsame Steigerung fördert die Langzeitmotivation!

Trainingsdokumentation

Datum	Übung	Latpull	Crunch	Legpress	Chestpress	Back Ext.	Hip Ext.	
10.8.	Serien	2	2	2	2	2	2	
	Wiederholungen	15	15	15	15	15	15	
	Gewicht	20kg	15kg	30kg	20kg	25kg	25kg	
	Borgskala	2	3	4	3	5	4	
	Serien							
	Wiederholungen							
	Gewicht							
	Borgskala							
	Serien							
	Wiederholungen							
	Gewicht							
	Borgskala							
	Serien							

Was trainieren wir zusammen?



Ausdauer

Wie trainieren?

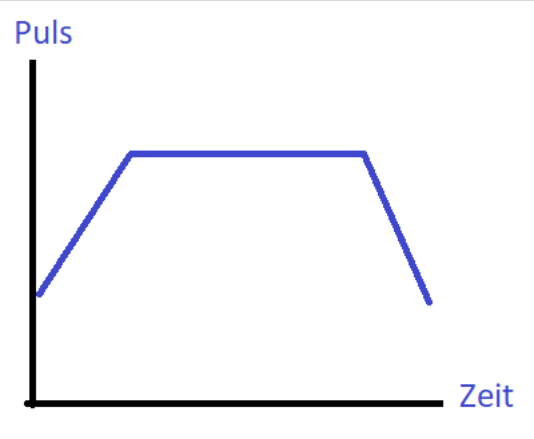
Trainingsmethoden im Ausdauertraining

- Dauermethode
- Intervallmethode

Ausdauer

Wie trainieren?

Dauermethode



Intervallmethode

Krafttraining

Wie trainieren?

Trainingsmethoden im Krafttraining

- Gerätetraining
- Funktionelles Training

Krafttraining

Wie trainieren?

UNIVERSITÄT BERN

Gerätetraining

Funktionelles Training

Was sind Eure Ziele?

Schreibt Eure Ziele, die Ihr erreichen möchtet, in den Chat.

Der Weg zum Ziel

Zusammenfassung

- Bewegung tut gut! Bewegung hilft gegen Krankheiten und fördert unser Wohlbefinden
- Besonders wichtig für uns: Bewegung erhöht Energieverbrauch und erleichtert Gewichtskontrolle
- Etwas Bewegung ist besser als keine Bewegung! Auch kurze Aktivitäten im Alltag fördern die Gesundheit

Bewegungsauftrag

Spaziergang nach dem Abendessen

- Mache einen 10-minütigen Spaziergang nach dem Abendessen
- Kommt jemand mit?
- Wo gehe ich durch?
- Was mache ich wenn es regnet?

Ausblick nächste Lektion

UNIVERSITÄT BERN

Gruppentraining in Ostermundigen

- Datum: Do 3.9. / Sa 5.9.
- Thema: Körpersignale wahrnehmen
- Leiter: André

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

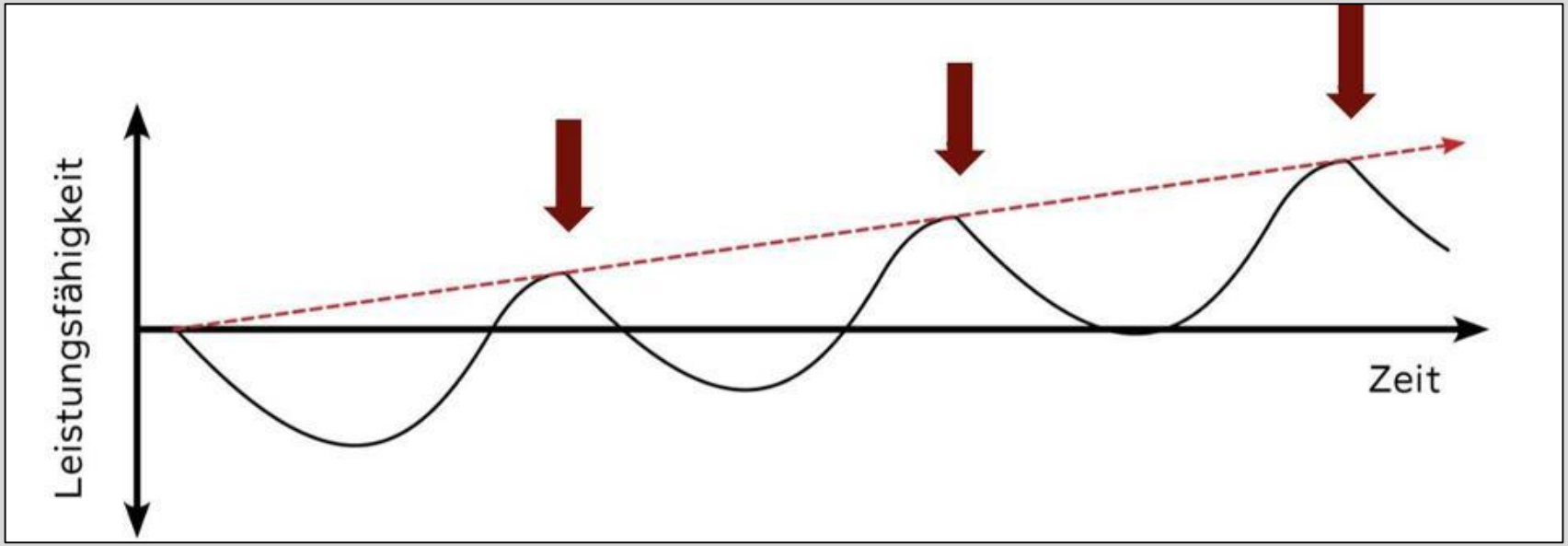
UNIVERSITÄT BERN

FreeBase

Trainingssteuerung: Die BORG-Skala

10	sehr, sehr anstrengend	Die stärkste Belastung, die ich je erlebt habe!
9		
8		
7	sehr anstrengend	Ich kann noch weitermachen, bin aber bald erschöpft!
6		
5	anstrengend	Ich kann aber noch fortfahren!
4		
3	mäßig	Mäßig anstrengend aber ich kann noch gut weitermachen!
2,5		
2	leicht	
1,5		
1	sehr leicht	Normales Gehen
0,5	sehr, sehr leicht	
0	gar nicht	

- Selbsteinschätzung der Trainingsintensität
- Wo sollte man als Einsteiger trainieren?
- Was bringt mir das?

Wie passt sich unser Körper an?

Anpassungszeit