FITNESS PARK
TIME-OUT·OSTERMUNDIGEN
MIGROS

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

UNIVERSITÄT BERN

FreeBase

Unsere Fitness gesundheitsorientiert fördern: Fokus Ausdauer

Samira Burkhalter

15.9.2020

Programm heute

- Haltungsritual
- Intro: Thema von heute
- Aufwärmen
- Methode 1
- Methode 2
- Umkehrlauf

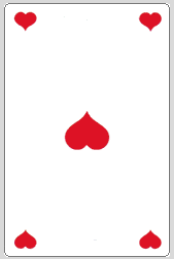
Intro: Thema von heute

UNIVERSITÄT BERN

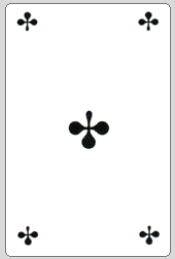
Wenn ihr eure Ausdauer gesundheitsorientiert trainieren möchtet:

Was müsst ihr bei der Auswahl und der Durchführung des Ausdauertrainings berücksichtigen?

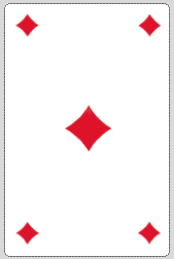
Aufwärmen mit Jasskarten



= rückwärts laufen



= seitwärts hinten und vorne überkreuzen



= vorwärts laufen

= Storchenlauf (mit hohen Beinen laufen)

Die beiden Methoden im Vergleich

WIE führe ich ein Ausdauertraining durch?

Gestaltung / Organisation der Belastung				
Methode	**Intensität**		**Dauer**	**Pause**
Intervallmethode	eher hoch		eher kurz (30s – 4min)	mit
	Subjektives Anstrengungsempfinden 5-6	**HF-max** 80-90%		
	Atmung: Unterhaltung mit Unterbrechung			
Dauermethode	eher niedrig		eher lang > 30 min	ohne
	Subjektives Anstrengungsempfinden 3-4	**HF-max** 70-80%		
	Atmung: Normale Unterhaltung möglich			

Fazit zur Gestaltung von einem gesundheitsorienterten Ausdauertraining:

- Für gesundheitsorientierts Ausdauertraining sind beide Methoden sinnvoll!!!
  - (Intervall- & Dauermethode)
- Welche Methode würdest du wählen?
  - Wähle was dir Spass macht!

Umkehrlauf:
Teste dein Tempogefühl

Auftrag:

- 3 Minuten Timer stellen
- Vor der Haustür starten & loslaufen / joggen
- Wenn der Timer nach 3 Minuten piepst → stehen bleiben
- Timer erneut stellen und umdrehen und zurücklaufen / joggen
- Wenn es piepst stehen bleiben. Bin ich gleich weit gelaufen?

Ziel: gleichmässiges Tempo, wähle ein Tempo welches du 6min durchhalten kannst

Schaffe ich es, beim Hin- & Rückweg gleich schnell zu sein?