



Medizinische Trainingslehre

Ein **systematisches Trainingsprogramm** kann Krankheiten wie z.B. Diabetes verhindern oder zumindest ihren Verlauf günstig beeinflussen. Dies trifft auf alle Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, Depressionen und dergleichen zu.

Das Trainingsprogramm sollte aus zwei Komponenten bestehen:

1) Dem Ausdauertraining wie z.B. Radfahren, Walken, Schwimmen etc.

Gesunde beginnen mit einer Nettotrainingszeit (diejenige Zeit pro Woche in der sie durch Bewegung ihre persönliche Pulsfrequenz* erreichen sollen) von 3 X 20 Minuten pro Woche. Steigern sie die Trainingsnettozeit alle 6 Wochen um 5 Minuten pro Trainingseinheit bis maximal 40-60 Minuten. Trainieren sie 3x pro Woche oder jeden zweiten Tag und unterbrechen sie das Training nicht (52 Wochen im Jahr).

Diese Trainingszeit sollten sie dann lebenslang beibehalten. Als Sportarten sind alle Ausdauersportarten geeignet wie Radfahren, Walken, Schwimmen, Laufen etc. nicht aber Tennis, Squash, Fußball etc.

* Ihre persönliche Pulsfrequenz können sie nach folgendem Muster ausrechnen:

Maximale Herzfrequenz (220) minus Ruhefrequenz mal 40-60% plus Ruhefrequenz

(z.B. 220 minus 60 = 160 mal (40-60) plus 60; die Trainingsfrequenz liegt somit zwischen 124 bis 156)

Die Ruhefrequenz wird in liegender entspannter Körperposition gemessen!

Die maximale Herzfrequenz ergibt sich bei Abbruch des Belastungstest (EKG).

Eine ungefähre Berechnung kann angestellt werden mit 220 minus dem jeweiligen Alter.

Jedenfalls sollte eine einfache Unterhaltung im Training noch bequem möglich sein!

2) Dem Krafttraining zum Muskelaufbau

Trainieren sie den Muskelaufbau nur nach Anleitung eines guten Fitnesstrainers nach zumindest 10 Minuten Aufwärmphase. Machen sie pro Muskelgruppe 10-15 Wiederholungen und dann nach einer Pause 1-2 Durchgänge. Das Gewicht ist so auszuwählen, dass bis zur Ermüdung mindestens 10 maximal 15 Wiederholungen möglich sind.

Vermindern sie das Gewicht, wenn weniger als 10 Wiederholungen möglich sind und steigern sie das Gewicht in langsamen Schritten, wenn mehr als 15 Wiederholungen möglich sind.

Trainieren sie als erstes die Muskulatur von Rücken und Bauch und erst danach von den anderen Muskelgruppen.

Die Rumpfmuskulatur soll mindestens 2 mal pro Woche und die Extremitäten 3 mal pro Woche trainiert werden. Der Effekt eines Trainings ist erst nach 12 Wochen erkennbar.

Wichtig: Nach dem Krafttraining ausreichend Dehnübungen für die beanspruchte Muskulatur durchführen.

Beim Anspannen der Muskulatur während des Krafttrainings nicht pressen sondern bewusst ausatmen, beim Dehnen nicht wippen sondern ebenfalls langsam und bewusst weiteratmen und wenn die Dehnung verstärkt wird bewusst ausatmen.