

Einfache Trainingsgrundsätze für jedermann




Franziska Zehnder
Sportwissenschaftlerin

Was ist mein Ziel?

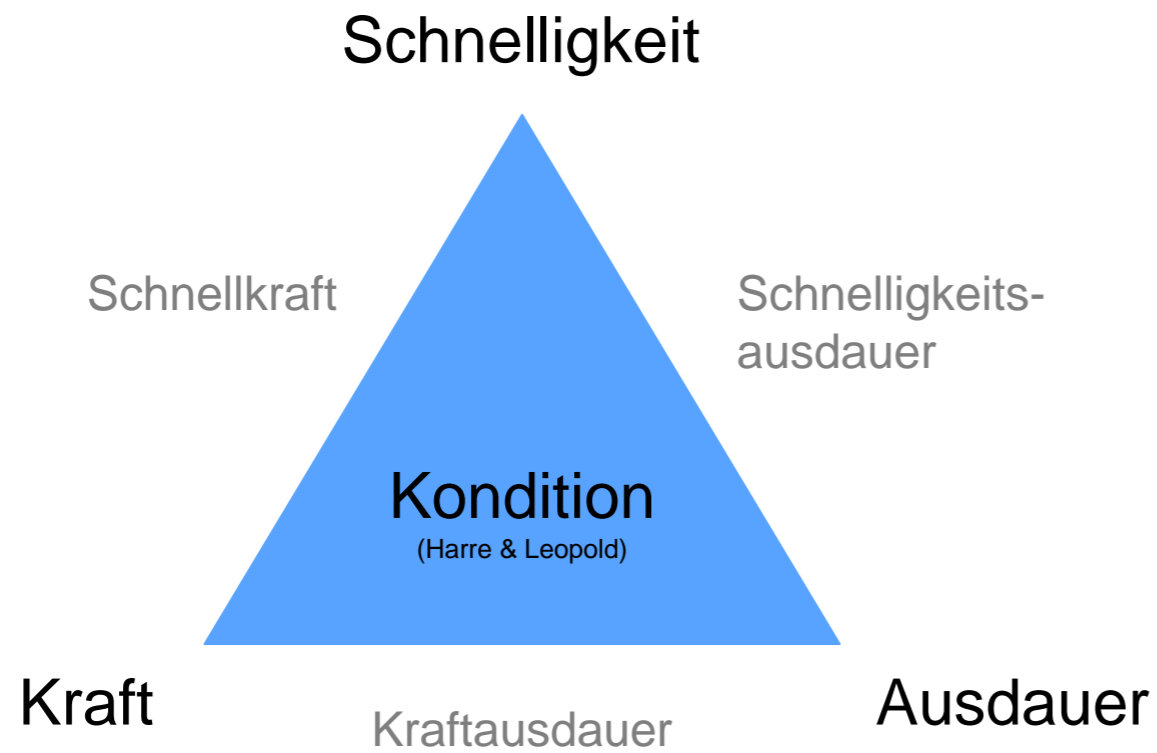


**Gesundheit
erhalten**



**Leistungsfähigkeit
verbessern**

Was kann trainiert werden?



Einfache Trainingsgrundsätze

- Individuell angepasste Belastung
- Trainingswirksame Reize setzen
- Kontinuität
- Belastungssteigerung
- Verschiedene Trainingsreize setzen
- Erholung ist Teil des Trainings



Bewegungsart



Dauer



Intensität



Häufigkeit

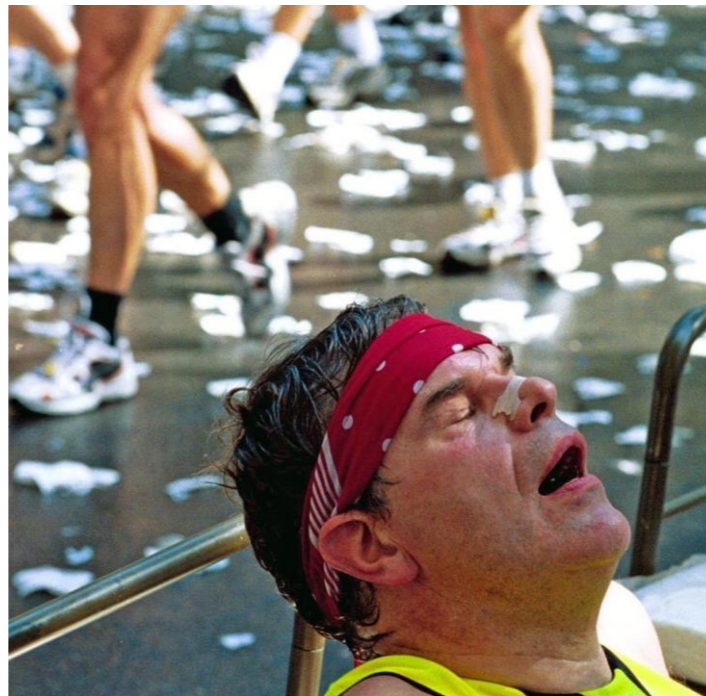
Individualisierte Belastung

Alter ?

Gesundheit ?
physisch
psychisch

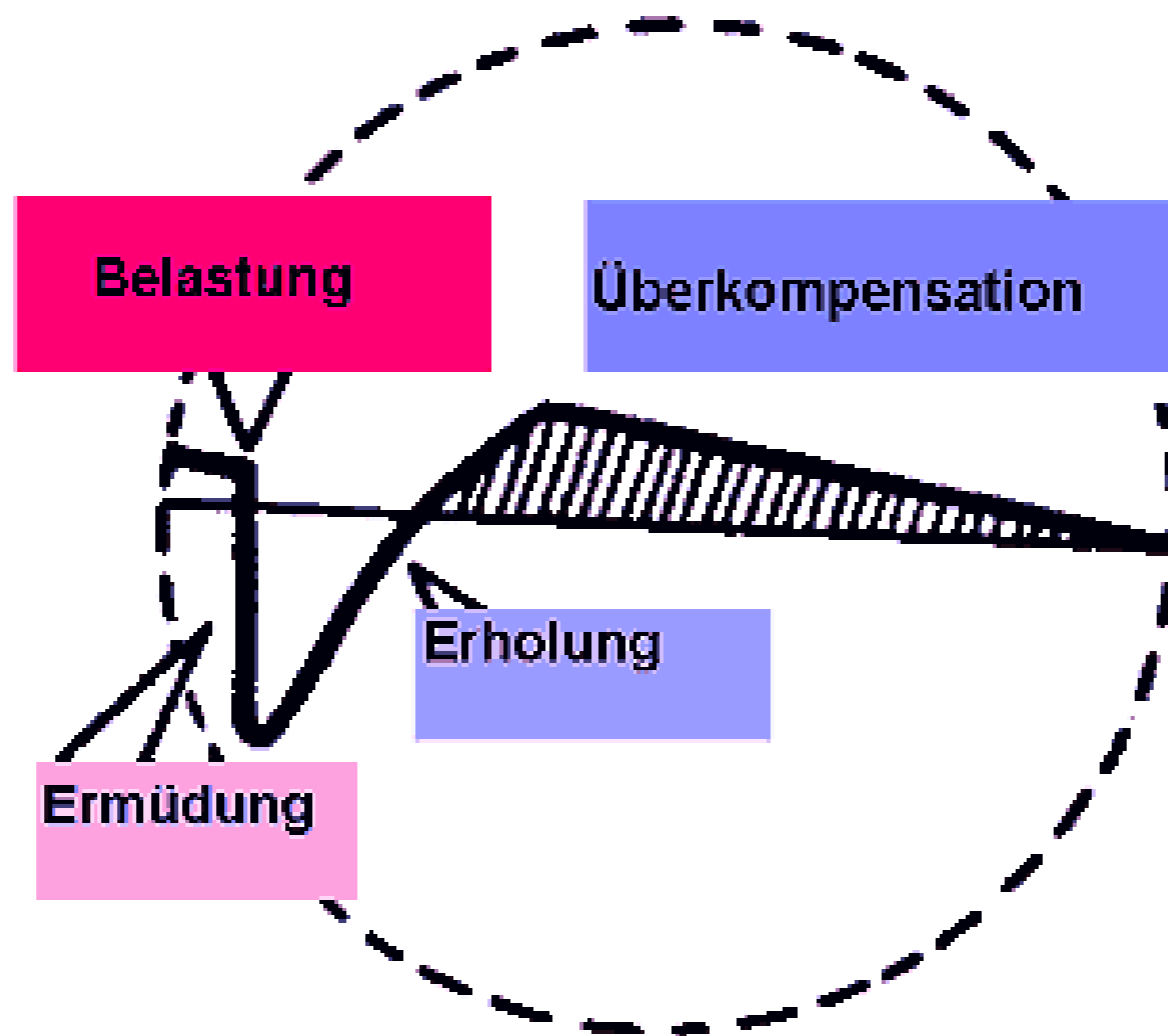
Leistungsstand ?

Ziele ?



Die Grenzen der Belastbarkeit müssen respektiert werden!

Anfänger: Moderate Intensität



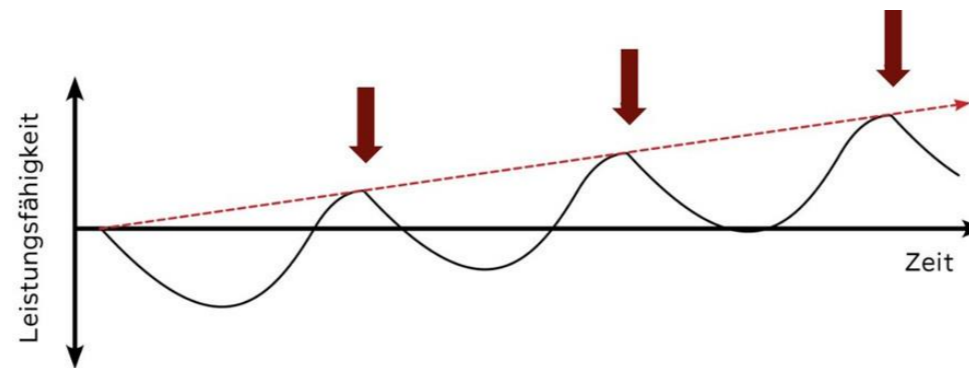
Trainingswirksame Reize setzen

- Training muss eine gewisse Schwelle überschreiten bezüglich: Ausdauer (Zeit, Distanz), Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, etc.
- Die Art und Stärke der Trainingsreize bestimmt die Anpassungen!

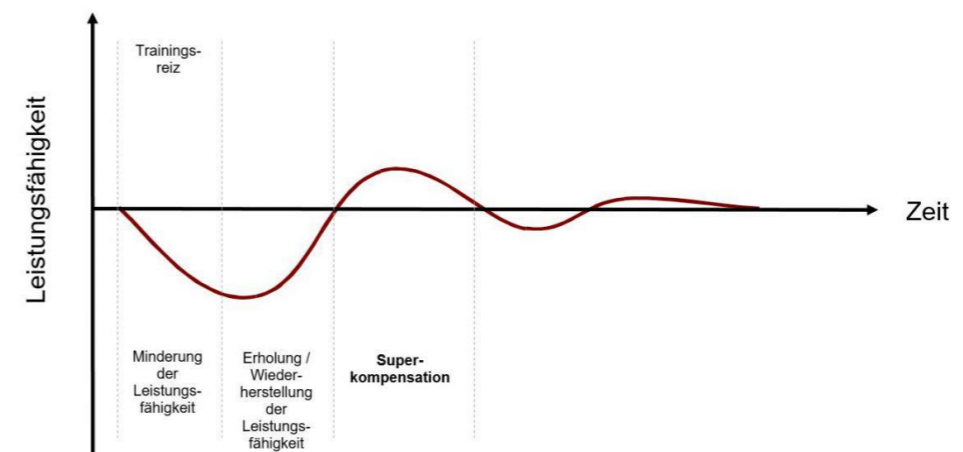
Unterschwellige Reize	→ sind wirkungslos
Überschwellig schwache Reize	→ erhalten das Funktionsniveau
Überschwellig starke Reize	→ lösen Anpassungen aus
Zu starke Reize	→ schädigen die Funktion

Kontinuität

- Je regelmässiger trainiert wird, desto schneller lassen sich Fortschritte erzielen!

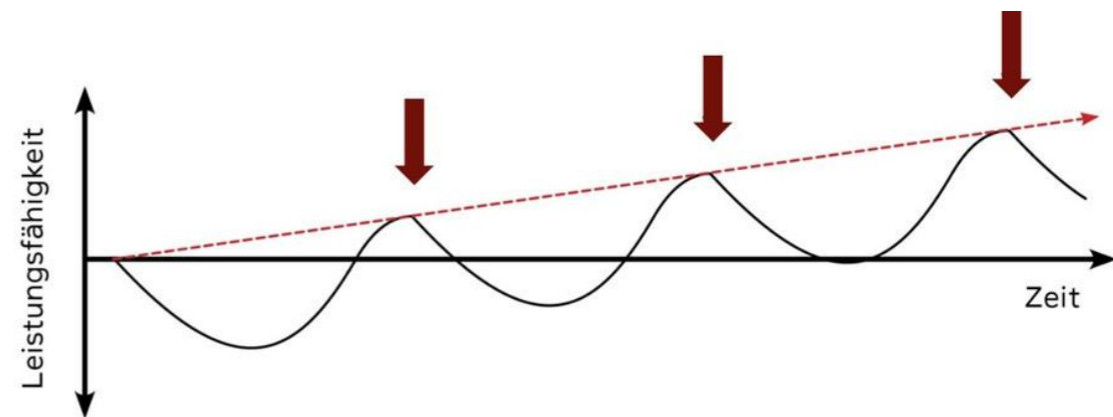


- Anfänger profitieren bereits von einer kurzen, wöchentlichen Trainingseinheit.
- Bleiben regelmässige Belastungsreize aus, so stellt sich eine Rückbildung der Umstellungen ein.



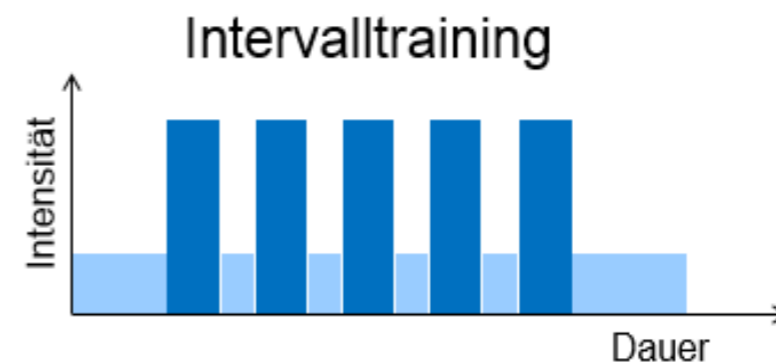
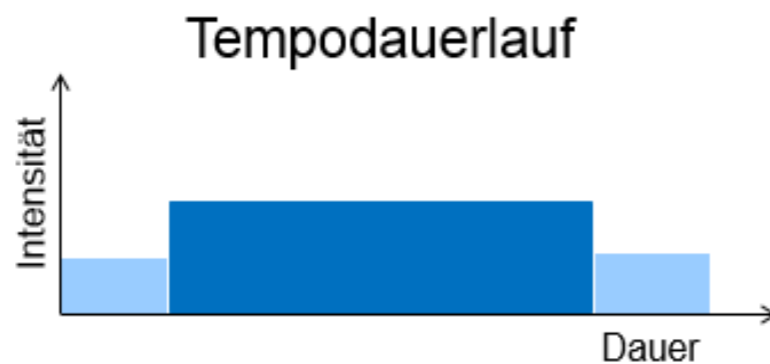
Belastungssteigerung

- Stagnation bei gleich bleibenden Trainingsreizen
- Steigerung in folgender Reihenfolge empfohlen:
 1. Trainingshäufigkeit \uparrow
 2. Belastungsdichte \uparrow
 3. Belastungsumfang \uparrow
 4. Belastungsintensität \uparrow
- Bewegungskoordination fördern \rightarrow komplexere Übungen
- Mehr Wettkämpfe einplanen



Verschiedene Trainingsreize setzen

- Gleichartige Trainingsreize verlieren nach gewisser Zeit ihren Reiz!
- Beispiel Ausdauertraining: Lockeres Grundlagentraining als Basis + ...



- Alternativtraining
- Man muss sich als Hobbysportler nicht auf eine Sportart fixieren

Einschub 1:

Mehrere Komponenten in einem Training

Hier ist die Reihenfolge der Belastungen wichtig!

- Technikübungen und Sprints direkt nach Warm-up
- Ausdauertraining am Ende eines gemischten Trainings

Fitness-Sportler:

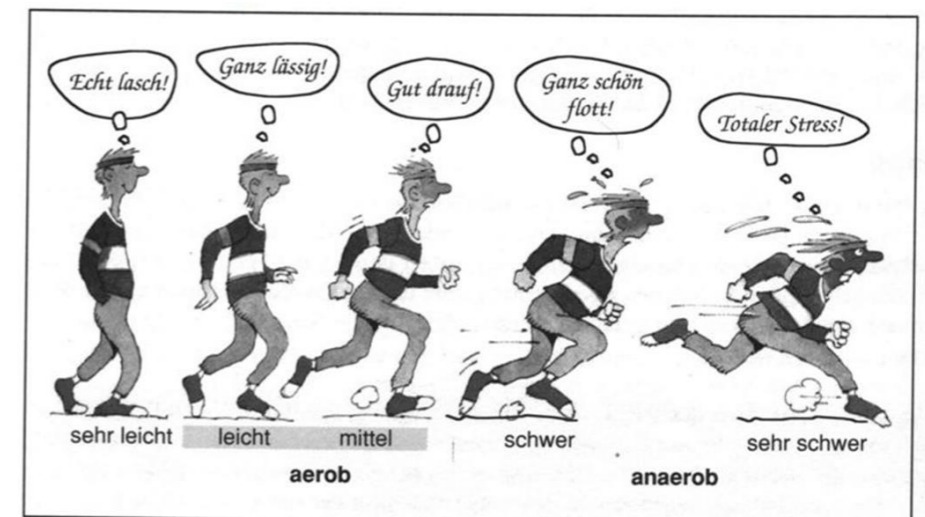
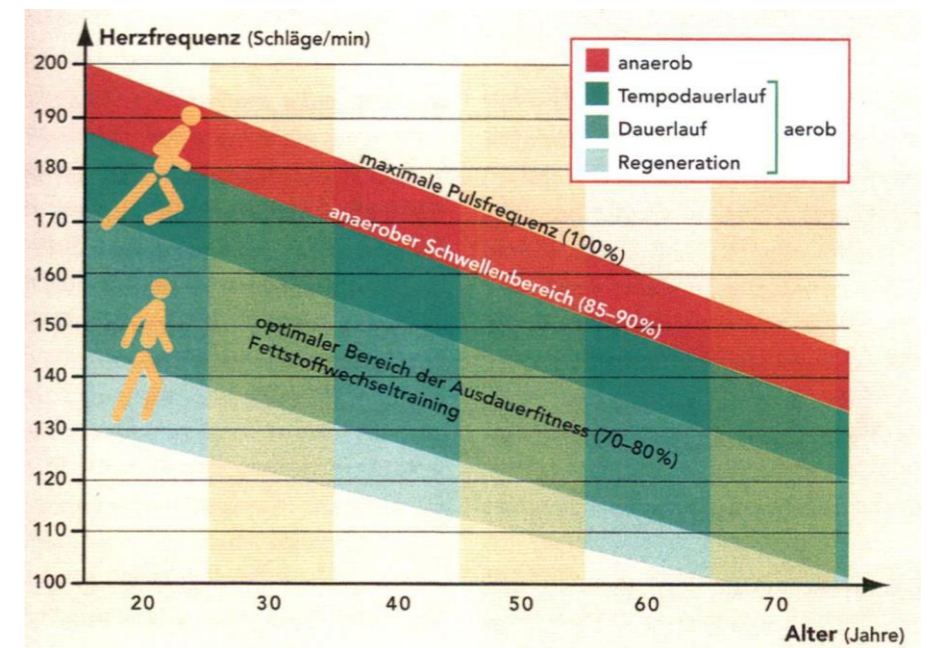
- Hochintensive Ausdauerseinheiten (z.B. HIIT) und Krafttraining nicht direkt nacheinander durchführen
- Lockere Ausdauerseinheiten und Krafttraining können nacheinander durchgeführt werden

Die Belastungen am Anfang des Trainings werden qualitativ besser ausgeführt!

Einschub 2: Braucht man eine Pulsuhr?

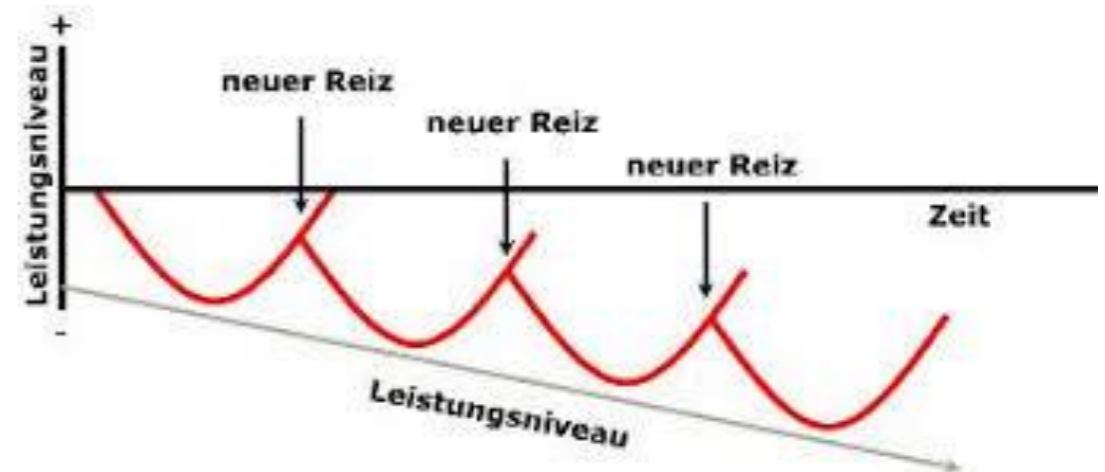
- Kann bei Ausdauersportarten für die genaue Trainingsplanung eine Hilfe sein
- Leistungstest zur Ermittlung der persönlichen Trainingsbereiche optimal
- Faustformel Maximalpuls: $220 - \text{Alter}$

- Training ohne Pulsuhr ebenso möglich!
- Grundlagentraining (aerob) nach Gefühl: Sie sollten noch mühelos mit jemandem sprechen können!



Erholung ist Teil des Trainings

- Regeneration ist genau so wichtig wie die Belastung!
 - Körperliche Anpassung während der Erholung
 - Zeitbedarf für die Regeneration ist unterschiedlich
 - Funktionelle Anpassungen kommen schneller zustande als strukturelle
→ Belastungssteigerung den langsamer adaptierenden Systeme anpassen!
-
- Ein Ungleichgewicht zwischen Belastung und Erholung kann zu Übertraining führen!
→ Leistungseinbruch ☹️



Zusammenfassung

- Regelmässig (= mehrmals wöchentlich) trainieren
 - Sich fordern, aber nicht überfordern!
 - Belastungen langsam steigern
 - Verschiedene Trainingsreize setzen
 - Genügend Erholung einplanen
-
- Je besser man trainiert ist, ...
 - desto mehr muss man für Fortschritte investieren
 - desto geringer fallen die Fortschritte aus



Medbase Zürich Löwenstrasse

Homepage:

www.medbase.ch/standorte/detail/medbase-zuerich-loewenstrasse/

Telefon:

044 226 36 36