

4. Kursstunde Richtig Trainieren

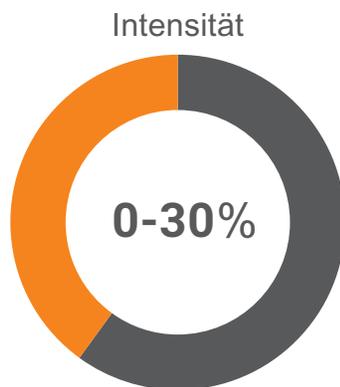
Bewegung ist nicht gleich Training! Ein effizientes und zielgerichtetes Training nutzt die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers in den unterschiedlichen Systemen. Zielgerichtet und damit auch erfolgreich wird ein Training erst durch die Verwendung und Einhaltung der sogenannten Trainingsprinzipien. Grundsätzlich gilt:

Alltägliche Bewegung - Gut aber zu wenig!

Bringt uns von A nach B

Wichtig und gut aber zu wenig Reiz für ein gezieltes Training

Eine Intensität meist nur bis zum alltäglichen Niveau:

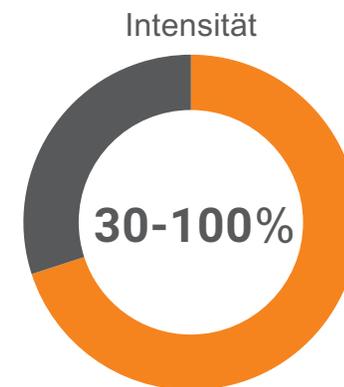


Richtiges Training - Gezielt mehr erreichen!

Korrekte Ausführung inkl. Bewegungsradius & -geschwindigkeit

Gezielt neue Ziele erreichen durch Verwendung von Prinzipien

Eine Intensität über das alltägliche Niveau hinaus:



Erfolgreiche Trainingsprinzipien

Wir können mit Hilfe der Trainingsprinzipien Belastungen und Übungen so gestalten, dass wir mit möglichst wenig Zeitaufwand möglichst viel erreichen können. Aus Bewegung wird Training! Hier die wichtigsten Hauptprinzipien (H) und Sicherungsprinzipien (S):

H1

Das Prinzip des wirksamen Belastungsreizes



ETWAS MEHR

Grundprinzip für unseren Trainingserfolg. Bewegungs- und Trainingsübungen müssen so durchgeführt werden, dass das gewohnte Niveau überschritten wird.

H2

Das Prinzip der progressiven Belastungssteigerung



STEIGERN

Eine Belastung verliert mit der Zeit ihre Trainingswirkung! Langfristige Erfolge erreichst du ausschließlich über eine kontinuierliche Belastungssteigerung.

S1

Optimale Gestaltung von Belastung und



ERHOLUNG

Zu kurze Erholungspausen schaden unserem Trainingserfolg. Eine optimale Erholungszeit bringt uns den Trainingserfolg.

S2

Prinzip der Wiederholung und Kontinuität



KONTINUITÄT

Langfristige und sichtbare Erfolge verlangen eine Wiederholung und stetige Durchführung über längere Zeiträume, bestenfalls über eine alltägliche Lebensumgestaltung.