

Woche 8>>

Herzlich Willkommen zur 8. und letzten Lektion von "Dein Pilates Start Onlinekurs (umove.de)"

Trainingslehre/Training

Regelmäßige Bewegung ist gut und wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Von regelmäßiger sportlicher Betätigung profitieren das physische und auch das psychische Wohlbefinden. Häufig mangelt es schon in unserem Alltag grundsätzlich an ausreichend körperlicher Aktivität. Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, verbringen den Feierabend auf dem Sofa und die Wochenenden im Haus. Unsere Welt wird immer bewegungsärmer! Wir sind gestresst und es fehlt die Energie und vielleicht auch die Zeit, Bewegung in unseren Alltag zu integrieren. Daraus folgt eine Zunahme von Herz-Kreislauf- und anderen Erkrankungen und Beschwerden wie Rückenschmerzen (z. B. LWS-Syndrom). Diesen Erkrankungen kannst Du jedoch ganz einfach vorbeugen und gleichzeitig Dein seelisches Wohlbefinden stärken. Die Lösung: Mehr Bewegung!

Deine Bewegung sollte optimal aus einem Ausdauertraining, einem Krafttraining und einem Beweglichkeitstraining bestehen. Der Aufwand ist gar nicht so hoch. Versuche, Bewegung in Deinen bestehenden Alltag zu integrieren.

Die Wirkungen eines Trainings sind vielfältig. Hier nur einige Beispiele/Aufzählungen:

- **Ausdauertraining**: Das Herz arbeitet effizienter, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt, Blutgefäße bleiben länger elastisch, der Blutdruck kann gesenkt werden.
- **Krafttraining**: die Leistungsfähigkeit Deiner Muskulatur verbessert sich, Du beugst altersbedingtem Muskelabbau vor, Prävention von Beschwerden wie Rückenschmerzen und Osteoporose, Botenstoffe aus der aktiven Muskulatur unterstützen Dein Immunsystem, Deine Körperhaltung verbessert sich, die Gewichtsregulation fällt Dir leichter.
- **Beweglichkeitstraining**: Die Dehnfähigkeit von Bindegewebe (Faszien) und Muskulatur wird erhöht, Muskuläre Dysbalancen werden vermieden bzw. abgebaut, Du hast eine verbesserte Regenerationsfähigkeit.

Trainingsumfang und Belastungsintensität:

Die Anzahl der Übungen und die jeweilige Wiederholungszahl richten sich nach dem aktuellen Trainingszustand der Teilnehmer* innen. Die Belastungsintensität ist entscheidend, um Unter- und Überforderung zu vermeiden. Mit Hilfe der [Borg-Skala](#) kann man sein Belastungsempfinden einschätzen und die passende Intensität für das Training ermitteln. Die Teilnehmer*innen sollten sie dabei im grünen (optimalen) Bereich trainieren und die Belastung zwischen leicht und etwas anstrengend einordnen.

Quelle:

Buskies, W., Boeckh-Behrens, W.-U.: Fitness-Gesundheits-Training. Die besten Übungen und Programme für das ganze Leben. Rowohlt Taschenbuch Verlag 2014