

Training

Wie gut ist mein Trainingszustand?

- Nach einer submaximalen / maximalen Leistung wird der Belastungspuls gemessen.
- Der Erholungspuls wird nach 3 Minuten gemessen.
- Anhand der Tabelle kann der momentane Trainingszustand festgestellt werden.

Bewertung des Trainingszustandes anhand der Erholungs-Herzfrequenz nach Stemper (1996)

Rückgang der Herzfrequenz 3 Minuten nach Belastungsende	Beurteilung des Trainingszustandes
Unter 20 Schläge / Minute	Schlecht
20 bis 30 Schläge / Minute	Ausreichend
30 bis 35 Schläge / Minute	Befriedigend
35 bis 45 Schläge / Minute	Gut
45 bis 50 Schläge / Minute	Sehr gut
Über 50 Schläge / Minute	Hochleistungszustand

Wie berechne ist meine optimale Pulsfrequenz beim Lauftraining?

- Für die **Fettverbrennung**: 60 – 70 % des Maximalpulses
- Für das **Ausdauertraining**: 70 – 80 % des Maximalpulses

Maximalpuls = 220 minus Lebensalter

Der Maximalpuls eines 50-jährigen beträgt demnach 170 Schläge pro Minute. Bei einer HF von 102-119 findet die optimale Fettverbrennung statt. Für das optimale Ausdauertraining ist eine HF von 119-132 Schläge / Minute anzusetzen.

Humor



Zitat

Der große Sport fängt da an, wo er längst aufgehört hat, gesund zu sein.

Bertolt Brecht (1898-1956)
dt. Dramatiker und Dichter



Training

Was ist Kondition?

Schnelligkeit	Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit
Reaktion (z.B. auf Pfiff)	Maximalkraft (Gewichtheben)	Kurzzeit (35 Sek. – 2 Min.)	Elastizität (Gelenke)
Beschleunigung (z.B. Weitsprung)	Schnellkraft (Kugelstoßen)	Mittelzeit (2 – 10 Min.)	Dehnungsfähigkeit (Muskulatur)
Bewegung (z.B. Ausweichen)	Kraftausdauer (Wiederholungen)	Langzeit (mehr als 10 Min.)	
Wie kann ich Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren?			
z.B. kurze Sprints, Reaktionsübungen	z.B. Übungen mit dem Thera-Band	z.B. Geländelauf, Fuß-/Basketball	z.B. Dehnen, Auslaufen

"Richtig fit" hält man sich oder wird man, indem man regelmäßig mit Maß und mit Spaß Sport treibt und dabei die Leistungsgrundlagen Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ausgewogen trainiert. Einseitige Belastungen können zu muskulären Dysbalancen führen. Dabei verkürzen sich die überbeanspruchten Muskeln und die nicht beanspruchten Muskeln bilden sich zurück. Als Folge davon können die Statik der Wirbelsäule beeinträchtigt und die Gelenke überlastet werden.

Abenteuer

Canyoning

...das ist Bergsport im Wasser. Canyons sind seit Jahrhunderten nahezu unverändert. Natur pur. Eine eigene Welt von unsagbarer Schönheit und Vielfalt. Canyoning, das ist Klettern, Schwimmen, Abseilen in und außerhalb von Wasserfällen, rutschen über glatte Felsrinnen und Sprünge in glasklare Naturwasserbecken.



Canyoning bedeutet, sich einlassen auf die Naturgewalten und den Umgang mit diesen Kräften. Hierbei das richtige Gefühl zu entwickeln, bringt faszinierende Erfahrungen, die Körper und Geist fordern und formen.

In der Gießenbachklamm in Kiefersfelden habe ich Euer Weihnachtsgeschenk eingelöst. Es war ein wunderschönes Erlebnis. Nochmals vielen Dank.

Euer Übungsleiter.