



Gesundheitswirksame Bewegung und Sport bei Erwachsenen

Die positiven Auswirkungen von regelmässiger Bewegung, Sport und einer ausgewogenen Ernährung auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind häufig bekannt. Die Schweizer Bevölkerung ist im Grossen und Ganzen sehr aktiv. Gut 75% erfüllen die Bewegungsempfehlungen des Bundes. Organisierte Sportangebote werden von Mann und Frau fleissig genutzt und auch das Vereinstraining ist eine häufige Freizeitbeschäftigung.

Doch wie sieht es in der Zeit der Coronakrise aus? Fitnesscentren sind geschlossen, Yoga- und CrossFit-Trainings finden nicht mehr statt und auch das Vereinsleben ist lahmgelegt. Neben der häufig fehlenden Alltagsaktivität durchs Home-Office und die Soziale Distanzierung fehlt auch der organisierte Sport- und Trainingsbetrieb.

Die Trainingsgestaltung liegt bei uns selbst. Ideen und Tipps für Bewegung und Sportübungen findet man in den Sozialen Medien zu Hauf. Doch worauf muss bei der Umsetzung all dieser Inhalte geachtet werden? Wie oft trainieren und welche Inhalte sollten mit dem Training abgedeckt sein?

Umsetzung und Empfehlung von Bewegung und Sport bei Erwachsenen

Die Bewegungs-Empfehlungen für Männer und Frauen im erwerbsfähigen Alter lauten:

- Mindestens **30 Minuten Alltagsaktivität pro Tag.**
- Mindestens **150 Minuten** Bewegung oder Sport **pro Woche** mit mindestens **mittlerer Intensität.**
 - ➔ Aktivitäten bei denen man zumindest etwas ausser Atem und auch mal leicht ins Schwitzen kommt. Zum Beispiel Velofahren, Wandern, Fitnessübungen, Krafttraining oder diverse andere Freizeit-/Sportaktivitäten.

ODER

- **75 Minuten** Bewegung oder Sport **pro Woche** mit **hoher Intensität.**
 - ➔ Aktivitäten die mindestens ein leichtes Schwitzen und eine beschleunigte Atmung verursachen. Beispiele sind Joggen, zügiges Velofahren, Schwimmen, Herzkreislauftrainings an Fitnessgeräten, intensives Krafttraining oder diverse Spielsportarten.

Es empfiehlt sich die Trainingszeit auf verschiedene Tage in der Woche zu verteilen. Zur Erreichung der angegebenen Zeit können Trainingseinheiten ab 10 Minuten zusammengezählt werden.

Wichtig ist, dass durch mehr Bewegung zusätzliche positive Effekte erreicht werden können. Das heisst bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für Ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit machen.

Dosis-Wirkungskurve



Abbildung 1 Bundesamt für Sport "Dosis-Wirkungskurve"

Gestaltung der Trainingseinheiten

Bewegung in Form von **Alltagsaktivität** (im und um den Haushalt, Fortbewegung, Bewegung bei der Arbeit) bildet also die Basis eines aktiven Lebensstils.

Aufbauend auf diesen Grundstein kommen die Trainingseinheiten in Form von Bewegung/Sport in der Freizeit. Zu diesen gehören die Elemente **Ausdauer**, **Kraft** und **Beweglichkeit**. Alle Bausteine umfassend gehört auch die **Koordination** dazu. Dieser Aufbau gilt für alle Altersklassen gleich.



Abbildung 2 eigene Darstellung

Ausdauer

Ausdauertraining bringt verschiedene positive Gesundheitseffekte mit sich (Stärkung des Her-Kreislauf-Systems, Verbesserung des Stoffwechsels, Stärkung des Immunsystems und der Psyche ...).

Als Ausdauertraining zählen Einheiten, welche **mindestens 20 Minuten andauern** und eine **mittlere bis hohe Intensität** aufweisen.

Empfohlen wird **mindestens zwei bis drei Mal pro Woche** die Ausdauer zu trainieren. Durch zusätzliches Training kann ein weiterer Nutzen und Verbesserung angestrebt werden. Wichtig aber ist, dem Körper genügend Zeit für Regeneration zu lassen.

Ideen für Ausdauerseinheiten:



- [Kondi-Training](#) (ASVZ)
- [Lauf-ABC Übungen](#)
- [Tanz](#) (Choreografie-Bausteine)

Kraft

Krafttraining ist in jedem Alter für das Wohlbefinden und die Gesundheit wichtig. Ab dem 30. Lebensjahr baut unser Körper Muskelmasse ab – sofern wir nicht etwas dagegen unternehmen. Für Personen ab 50 Jahren ist das Krafttraining für die Leistungsfähigkeit und den Erhalt der Selbständigkeit speziell wichtig.

Unter Krafttraining wird oft das Maschinen oder Hanteltraining verstanden. Es kann jedoch sehr gut mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden und wenn gewünscht mit einfachen Gegenständen ergänzt werden ([Ideen vom ASVZ](#)).

Für den Erhalt und Aufbau der Muskulatur sollten **mindestens zwei Krafttrainings pro Woche** eingebaut werden. Diese Einheiten sind sehr gut auch mit Ausdauerseinheiten und/oder Beweglichkeitstraining kombinierbar.

Beim Krafttraining sollen die **grossen Muskelgruppen** abgedeckt sein. Das heisst Übungen für die Rumpfmuskulatur, Schulter-Arm-Region sowie auch für die Beine.

Ideen für Kräfteinheiten:



- [Bodyforming](#) (ASVZ)
- [Stabilisationstraining](#)
- [Tabata-Training](#) (Kraftausdauer - datasport)
- [Sprungkraft](#)

Beweglichkeit

Alltagsgewohnheiten wie zum Beispiel langes Sitzen oder auch einseitiges Training können zu muskulären Verspannungen oder Verkürzungen führen. Ein verkürzter Muskel oder Muskelkette hat auch Auswirkungen auf den Spannungszustand anderer Muskeln. Regelmässiges Beweglichkeitstraining kann dem entgegenwirken und ist für unseren Körper und unser Wohlbefinden sehr wichtig.

Ideen für Beweglichkeitstraining

- [Yoga](#) (ASVZ)
- [Beweglichkeit](#)
- [Dehnübungen](#) (datasport)

Koordination/Geschicklichkeit

Die Koordination und Geschicklichkeit begleitet uns über alle eben aufgeführten Trainingseinheiten sowie auch im Alltag. Die koordinativen Fähigkeiten beinhalten dabei verschiedenste wichtige Bereiche wie beispielsweise das Gleichgewicht oder die Orientierung und ist für alle Bewegungsabläufe unabdingbar. Denn einzelne starke Muskeln nützen uns nichts, wenn sie nicht «zusammenspielen» können.

Ein Koordinationstraining verbessert das Zusammenspiel unseres Gehirns und der Muskulatur.

Ideen für Koordinationstraining

- [Gleichgewicht](#)
- [Jonglieren](#)
- [Koodinationsleiter](#) (kann auch mit Kreide eingezeichnet werden)



Wichtig!

- Vor den einzelnen Trainingseinheiten immer entsprechend Aufwärmen.
→ Beispiele: [Mobilisationsübungen](#), [funktionelles Warm-Up](#)
- Alle Einheiten können auch gut kombiniert werden.
 - Empfehlenswert ist es, Kraftübungen nach einem kurzen Aufwärmen und noch VOR der Ausdauereinheit durchzuführen. Dies verringert gehlerhafte Ausführungen durch bereits vorermüdete Muskulatur.

Literatur:

Bewegungsempfehlungen. (o. J.). Abgerufen 3. April 2020, von <https://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/breitensport/gesundheit/bewegungsempfehlungen.html#ui-collapse-241>

Global recommendations on physical activity for health. (2010). WHO.