

VL Trainingswissenschaft

12. Fitness- & Gesundheitssport



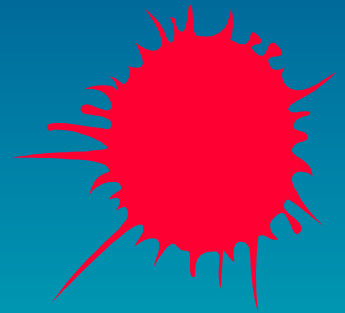
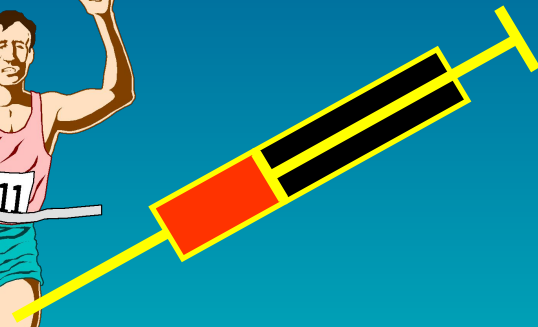
1. Allgemeines

1. Gesundheitsbegriff
2. Präventionsformen
3. Sport und Gesundheitsförderung
4. Ziele von Fitnessstraining

2. Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

1. Ausdauer
2. Kraft
3. Beweglichkeit

1. Gesundheitsbegriff



WHO 1946:

Zustand des körperlichen, psychischen
und sozialen Wohlbefindens

WHO 1986:

gesellschaftliche und ökologische
Bedingungen

Medizinische, psychologische,
soziologische usw. Gesundheitsbegriffe

Risikofaktor: Merkmal, das mit einer erhöhten Auftretenswahrscheinlichkeit einer Krankheit assoziiert ist.

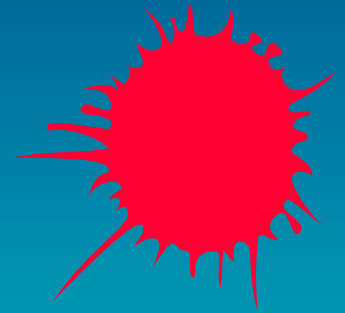
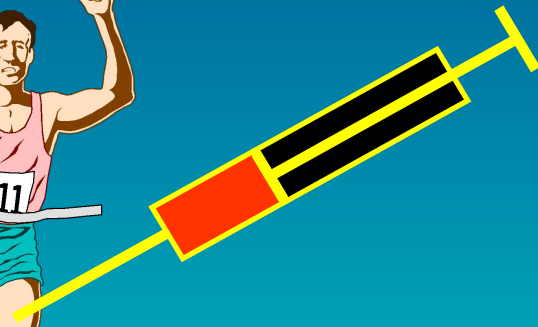
Gesundheit: Alle Risikofaktoren im „grünen Bereich“

Kritik:

250 Risikofaktoren
reduktionistisches Menschenbild

Umfassender Begriff
prozessuale Auffassung
dynamische Auffassung

2. Präventionsformen



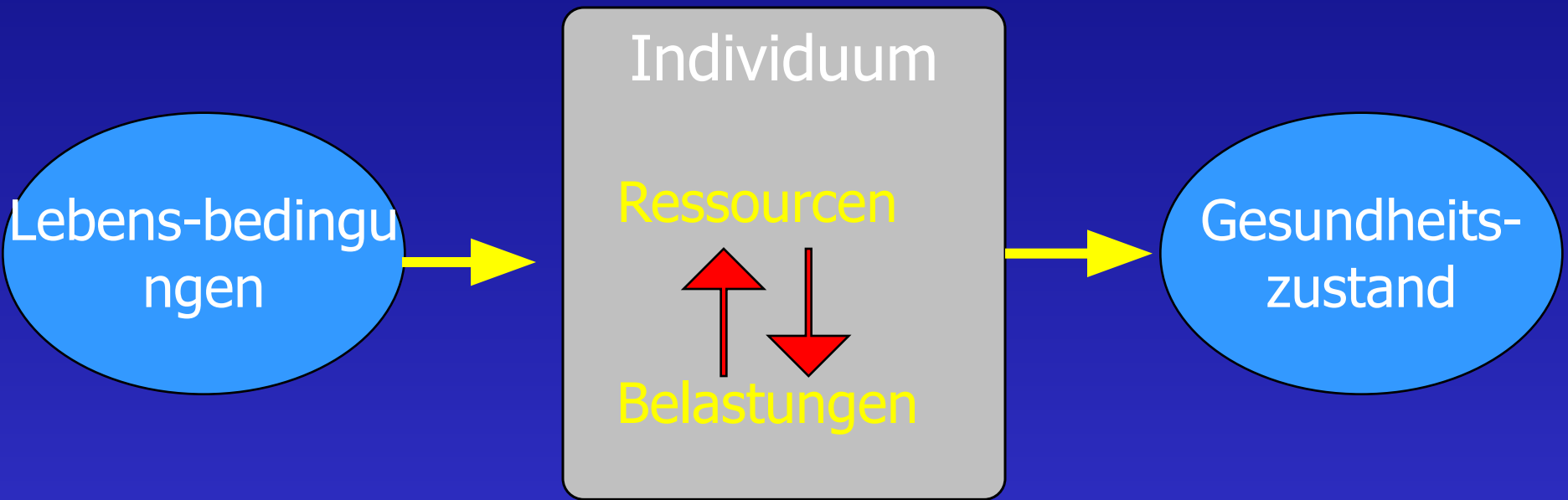
Prävention	Zeitpunkt	Zielgruppe	Absicht
primordiale Prävention <i>Gesundheitsförderung</i>	noch vor Auftreten von Risikofaktoren	Gesunde	Lebensstiländerung

Prävention	Zeitpunkt	Zielgruppe	Absicht
primordiale Prävention <i>Gesundheitsförderung</i>	noch vor Auftreten von Risikofaktoren	Gesunde	Lebensstiländerung
primäre Prävention <i>Prävention</i>	zur Reduktion von Risikofaktoren	Risikogruppen	Lebensstiländerung

Prävention	Zeitpunkt	Zielgruppe	Absicht
primordiale Prävention <i>Gesundheitsförderung</i>	noch vor Auftreten von Risikofaktoren	Gesunde	Lebensstiländerung
primäre Prävention <i>Prävention</i>	zur Reduktion von Risikofaktoren	Risikogruppen	Lebensstiländerung
sekundäre Prävention <i>Kuration</i>	im Krankheitsfrühstadium	Patienten mit klin. Symptomen	Eindämmen der Krankheit

Prävention	Zeitpunkt	Zielgruppe	Absicht
primordiale Prävention <i>Gesundheitsförderung</i>	noch vor Auftreten von Risikofaktoren	Gesunde	Lebensstiländerung
primäre Prävention <i>Prävention</i>	zur Reduktion von Risikofaktoren	Risikogruppen	Lebensstiländerung
sekundäre Prävention <i>Kuration</i>	im Krankheitsfrühstadium	Patienten mit klin. Symptomen	Eindämmen der Krankheit
tertiäre Prävention <i>Rehabilitation</i>	Postoperativ / chronische Krankheiten	Rehabilitanden	Anschluß- oder Heilbehandlung

Das streßtheoretische Gesundheitsmodell von Pearlin



Körperliche Ressourcen:

Fitness, Beschwerden, Konstitution

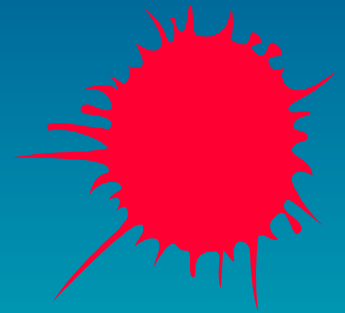
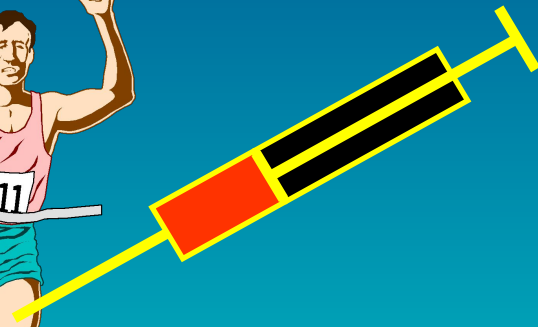
Psychische Ressourcen:

Selbstbild, Kontrollüberzeugungen,
Wohlbefinden, Verhalten

Soziale Ressourcen:

Soziale Unterstützung, Soziale
Strukturen

3. Sport und Gesundheitsförderung



- Für viele Menschen sind Sport und Gesundheit eng verknüpft
- Die Eignung des Sports zur Gesundheitsförderung ist unumstritten
- Bevorzugte Quelle von Legitimation für den Sport
- TRW: Interventionen konzipieren

Günstige Bedingungen:

1. Attraktivität des Sporttreibens
 - Medien, Vorbilder, Prestige
 - Eigenschaften, anstrengend und freudvoll
2. Ressourcenstärkende Wirkungen
 - Breitband, Wissenschaftlich belegt
3. Eigenweltcharakter

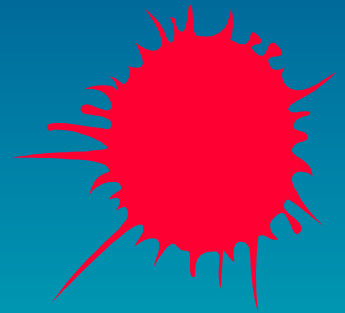
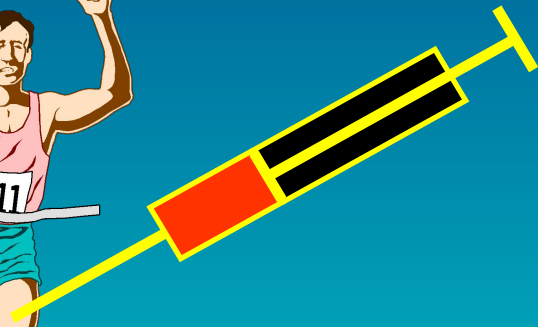
Sporttreiben ist nicht per se gesundheitsfördernd, sondern muss eigens für diesen Zweck inszeniert werden

- Ziele
- Inhalte und Methoden
- Organisationsformen

Sport als Medium der Gesundheitsförderung bedarf einer politischen Förderung

- Verhaltens- und verhältnisorientierte Gesundheitsförderung
- Einsicht der Politik in Bedeutung des Sports als Mittel der Gesundheitspolitik
- Infrastruktur, Forschung, Weiterbildung

4. Varianten von Fitnessstraining

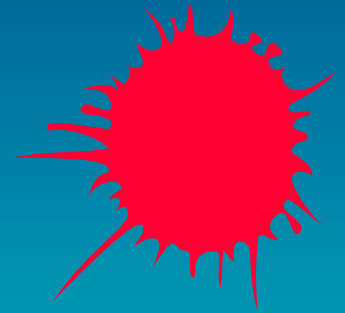
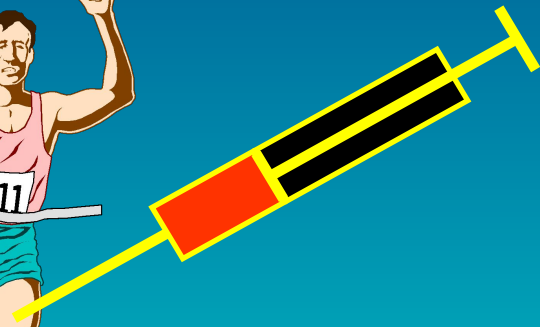


- Amerik.:
Fitness = Angepasst-Sein an die Anforderungen des Lebens
- Total fitness vs. Physical fitness
- Fitnesstraining ist kein reduzierter Leistungssport!

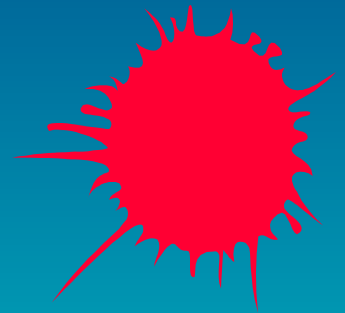
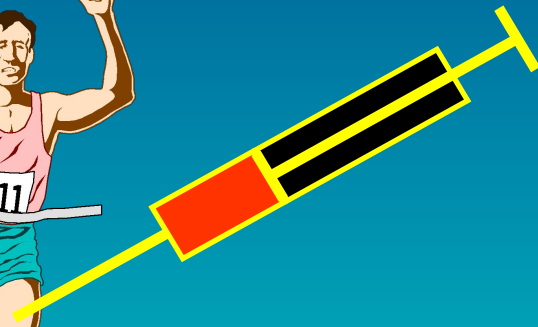
- **Gesundheit:**
primordial (z.B. Wellness) oder
primärpräventiv (z.B. Übergewicht)
- **Körperbildung:**
allseitige Ausbildung oder Body-Shaping
- **Funktionale Motive:**
Soziale Motive, Prestige, Erhalt der
beruflichen Leistungsfähigkeit

- Spektrum an
 - Motivationen
 - Zielen
 - Rahmenbedingungen
- Angebot ist jeweils abzustimmen (Kompetenz)
- Kommerzielle Bedeutung

Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining



1. Ausdauer



Wirkungen

- Funktionell/morphologisch: z. B. Herz, Lunge, Blut, Gefäße, Muskulatur, Immunsystem
- Psychisch: gegen Angst/Depressionen, Stimmungsverbesserungen, Selbstwertgefühl

Aspekte der Sportart

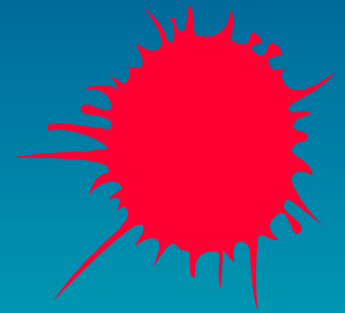
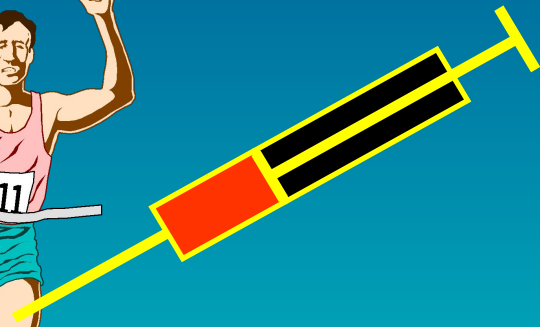
- großmotorisch, individuell, motivierend
- unaufwändig, ganzjährig
- angemessene Beanspruchung

Individuelle Voraussetzungen

- Leistungsniveau
- Verletzungsanfälligkeit
- Lokale Gegebenheiten

- Laktatkinetik und Pulsempfehlungen
- Subjektives Belastungsempfinden
 - Skala 1 = sehr leicht, ... , 7 = sehr schwer
 - Empfehlung: Stufe 3: leicht bis mittel
 - Für Geübte experimentell bewährt
- Atmung
 - Auf 4 oder 3 Schritten ein- und ausatmen
 - „Sprechtest“

2. Kraft



Wirkungen

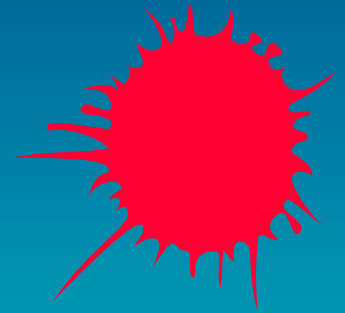
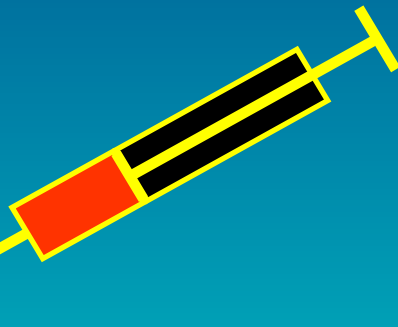
- Gesundheit: Funktionelle und morphologische Anpassungen: z. B. Haltemuskulatur, Gelenkknorpel
- Leistungsfähigkeit: Relativ schnelle Zunahmen
- Ästhetisch:
Muskelzunahme, Fettabbau = Schönheitsideal
- Psychisch: Selbstzufriedenheit, Selbstbewusstsein, Körperwahrnehmung

Wirkungen entsprechen „modernen“
Sportmotivationen

Hauptangebot in Fitnessstudios

- 1 RPM = One repetition maximum
 - Koordinative Probleme bei Anfängern
 - Ungenauigkeiten (5 kg – Schritte)
 - Motivationale Probleme
- Wiederholungszahlen
 - 10-12 mal realisierbar = 80% des 1 RPM
 - Könnens-, Muskel- und Geschlechtsunterschiede
- „Sanftes Krafttraining“
 - Steuerung über subjektives Belastungsempfinden „Mittel bis schwer“
 - Experimentelle Evidenzen

3. Beweglichkeit



Wichtiger Bereich im Gesundheits- und Fitnessstraining

Wirkungen:

1. Amplitudenvergrößerung
2. Präventive Wirkungen
3. Psychische Wirkungen

- Kompensation von Einschränkungen im Altersgang
- Leistungsfähigkeit im Fitnesssport
- Beweglichkeitsreserve

- Aufwärmen zur Vorbereitung auf Sporttreiben
- Muskuläre Dysbalancen
 - Folge von intensivem Sporttreiben
 - Kräftige die geschwächte und dehne die verkürzte Muskulatur
 - Beispiel: Schulter bei Rückschlagspielern
- Tonusregulation
 - Hoher Tonus, Folge von Stress oder Krafttraining: relaxierende Beweglichkeitsübungen
 - Niedriger Tonus, Folge von Bewegungsmangel: dynamische Beweglichkeitsübungen

- Tonusregulation:
 - Optimaler Tonus = Wohlbefinden
 - Nicht optimal = Angespannt oder Schlaff
- Stressregulation:
 - Kontrolle von körperlicher Anspannung und Entspannung
 - Jacobsen: Progressive Muskelrelaxation
- Körperkonzept
 - Wichtige Facette des Selbstkonzepts
 - Bedeutung der Körperwahrnehmung

Gelungenes, „sinnerfülltes“ Leben führen
Aktuell diskutierte Zielkategorie des Sports,
insbesondere Gesundheitssports

Prinzipien

- Gegenwart erfüllen
- Gewohnheiten pflegen
- Vielfalt erfahren
- Ambivalenz erkennen
- Verantwortung übernehmen

Rolle des Sports?



