

# Grundlagen des Gesundheitstrainings

## Einführung ins Gesundheitstraining

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Für die Erhaltung ist ein gesundheitsorientiertes Training von großer Bedeutung, denn regelmäßige Bewegung steigert nicht nur das Wohlbefinden sondern kann auch Krankheiten vorbeugen und Risikofaktoren minimieren.

Ziel des Gesundheitstrainings ist in erster Linie der Erhalt und die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Nicht jeder Sport ist gleich gesundheitsfördernd. Dabei gilt, „Sport ist immer nur so gesund, wie man ihn betreibt“. Dass Sport nur Erfolge bringt, wenn man anschließend erschöpft nach Hause kommt, ist eine sehr veraltete These. Leistungsdruck und Perfektionismus, die Sie beim Leistungssport finden, sind beim Gesundheitstraining fehl am Platz. Hier stehen Spaß, Kommunikation, Freizeitausgleich und vor allem der Erhalt der Gesundheit im Vordergrund. Es gilt die Devise „Lieber öfter wenig, als einmal zu viel“ trainieren.

Wir orientieren uns an der **FITT**-Empfehlung (**F**requenz, **I**ntensity, **T**ime, **T**ype of exercise). Planen Sie zweimal die Woche ein Training für eine Stunde mit einer moderaten Belastung ein.

Moderat meint „etwas schwer“, so dass Sie sich nebenher noch gut unterhalten können. Achten Sie dabei auf ihren Atemrhythmus und die Atmungsintensität. Starten Sie zu Beginn langsam und legen Sie regelmäßig Pausen ein. Um ein effektives und vielseitiges Gesundheitstraining durchzuführen, sollten Sie sich an die Reihenfolge des folgenden Trainingsaufbaues orientieren.

1. Aufwärmen
2. Koordination
3. Kraft
4. Ausdauer
5. Dehnung
6. Körperwahrnehmung und Entspannung

