

Präventive Effekte von Training

Verbesserung der Durchblutung der Muskulatur, Verhinderung von Kraftverlust im Alter

Senkung der Cholesterinwerte, Verminderung des Risikos für Verkalkungen der Gefäße

Senkung des Blutzuckerspiegels, Verbesserung eines Diabetes

Abbau von Stresshormonen, Ausschüttung von Glückshormonen

Weniger Depressionen, Verbesserung der Gedächtnisleistung

Trainingsempfehlungen der WHO

Pro Woche: mind. 150-300 Minuten moderater Sport (zügiges Gehen, Radeln zur Arbeit, Rasenmähen)

Oder 75-150 Minuten intensiver Sport (Fußball, schnelles Joggen, Intervalltraining)

oder Kombination aus beidem

Plus 2 Einheiten Muskelkräftigung pro Woche, je ab 15-20 Minuten

ca. 8-10 Muskelgruppen (Brust, Schultern, Biceps, Triceps, Schulterblätter, Gesäß, Oberschenkel, Waden, Bauch, Rücken)

Orientierung an den Trainingspuls-Frequenzen

Moderater Sport: Aerobe Zone/GLA1 (Fettstoffwechsel, KH-Stoffwechsel) und Beginn GLA 2 (bis ca. 75% der max. HF)

Intensiver Sport: GLA 2 ab 75% der max. HF, Aerob-Anaerobe Übergangs-Zone (Fett- und KH-Stoffwechsel), Anaerobe Zone (reiner KH-Stoffwechsel)

oder an der Borg-Skala

Moderater Sport = Borg (7-8) 9-12, „Laufen ohne zu Schnaufen“

Intensiver Sport = Borg 13-17

	Borgskala	
6	Überhaupt nicht anstrengend	50-60%
7		
8	Extrem locker	
9	Leicht	60-70%
10		HRmax
11	Etwas Schwer	
12		70-80%
13	Schwer	HRmax
14		80-90%
15		HRmax
16	Sehr anstrengend	
17		90-95%
18	Extrem anstrengend	HRmax
19		
20	Maximal anstrengend	> 95% HRmax

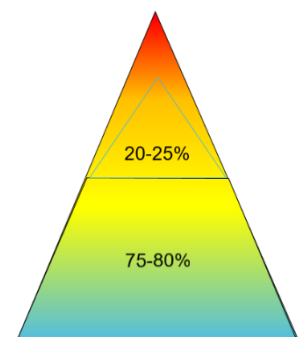
Trainiere

Deine Ausdauer mindestens 75-80% der Zeit im moderaten Bereich,

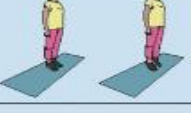
Und bis zu 20-25% der Zeit im intensiven Bereich

Deine Kraft mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Klimmzug, Kniebeuge, Liegestütz), mit Geräten oder Zusatzgewichten (Hanteln, elastische Bänder, Crossfit), oder beim Training von speziellen Fertigkeiten (Yoga, Pilates, Gleichgewichtstraining)

Achte auf Regenerationseinheiten zum Stressabbau und für Bänder, Sehnen und Gelenke, Beweglichkeit und Koordination



Übungs-Empfehlungen zur Muskelkräftigung

Major Muscle Group, accessory muscle group	Example Exercises	
Pectoralis, anterior deltoids, triceps	Chest press 	Push-up 
Deltoids	Shoulder press 	Shoulder raise 
Rhomboids, latissimus dorsi, rear deltoids, biceps	Seated row 	Bent-over row 
Triceps brachii	Triceps extension 	
Biceps brachii	Biceps curl 	
Quadriceps, Hamstrings, and Gluteals	Squat 	Lunge 
Gastrocnemius, soleus	Calf raise 	
Abdominals, obliques	Abdominal crunch 	
Quadratus lumborum	Back extension 	

Quelle: [Resistance Exercise Training in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: 2023 Update: A Scientific Statement From the American Heart Association | Circulation \(ahajournals.org\)](#)

Fazit

- Setze dir ein realistisches Trainingsziel
- Achte auf eine gute Grundlagenausdauer als Basis für dein Training
- Gestalte dein Training möglichst abwechslungsreich
- Trainiere regelmäßig
- Habe vor allem Spaß an deinem Training