

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)

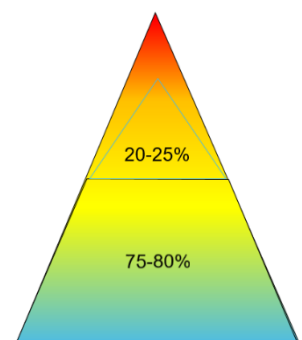
oder an der Borg-Skala

- Moderater Sport = Borg (7-8) 9-12, „Laufen ohne zu Schnaufen“
- Intensiver Sport = Borg 13-17

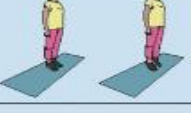
	Borgskala	
6	Überhaupt nicht anstrengend	50-60%
7		
8	Extrem locker	
9	Leicht	60-70%
10		HRmax
11	Etwas Schwer	
12		70-80%
13	Schwer	HRmax
14		80-90%
15		HRmax
16	Sehr anstrengend	
17		90-95%
18	Extrem anstrengend	HRmax
19		
20	Maximal anstrengend	> 95% HRmax

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