

Sicherheitshinweise

Um körperliche Aktivität möglichst sicher und verletzungsfrei durchzuführen, sollte man

- ⇒ eine der Leistungsfähigkeit und den Zielvorgaben entsprechende Belastung wählen.
- ⇒ die körperliche Belastung langsam im Trainingsverlauf steigern, um den gewünschten Erfolg zu erzielen und den Körper nicht zu überfordern. Bisher inaktive Personen sollten dem Leitspruch: "Weniger ist mehr" folgen und niedrig dosiert und langsam beginnen, um dann die Häufigkeit der Aktivitäten und in weiterer Folge die Dauer der Trainingseinheit zu steigern. Falscher Ehrgeiz ist kontraproduktiv!
- ⇒ zur Vermeidung von Überlastungsschäden Regenerationszeiten einhalten.
- ⇒ sich - wenn nötig - mit Sicherheits- und Sportausrüstung schützen, eine sichere Umgebung zur Sportausübung wählen, sich an Regeln und Vorschriften halten und vernünftige Entscheidungen treffen, wo, wann und wie die Aktivität ausgeführt werden soll.
- ⇒ Risiken vermeiden, die den uneingeschränkt positiven Nutzen der körperlichen Aktivität in Frage stellen.
- ⇒ sich einer sportärztlichen Untersuchung unterziehen, falls man älter als 35 Jahre und inaktiv ist oder gesundheitliche Risikofaktoren vorhanden sind. Personen mit chronischen Leiden sollten vom Sportmediziner speziell über die zu wählende körperliche Aktivität sowie Umfang und Intensität beraten werden.

Dieser Folder gibt einen groben Überblick über die wichtigsten Empfehlungen gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität. Eine detaillierte Ausführung sowie zahlreiche Beispiele finden Sie in den ÖGSMP-Spezialheften:

„Richtlinien für Erwachsene“

„Richtlinien für Senioren und chronisch Kranke“

„Richtlinien für Schwangere und die postpartale Phase“

„Richtlinien für Kinder und Jugendliche“

Noch Fragen ???

Mit welchen Sportarten trainiert man die Ausdauer?

Radfahren, schnelles Gehen, Wandern, Nordic Walking, Laufen, Schwimmen, Inlineskaten, ... Hier wird neben der Muskulatur vor allem das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Was bedeutet mittlere und höhere Intensität (Anstrengungsgrad)?

Mittlere Intensität entspricht 60 - 70 % der maximalen Herzfrequenz (kann vom Sportarzt ermittelt werden).

Höhere Intensität entspricht 71 - 80 % der maximalen Herzfrequenz.

Falls die maximale Herzfrequenz nicht bekannt ist, gilt als Faustregel, dass man im mittleren Intensitätsbereich noch normal sprechen, aber nicht mehr singen kann. Im höheren Intensitätsbereich ist kein durchgehendes Gespräch mehr möglich.

Womit führt man Muskelkräftigungsübungen durch?

Mit dem eigenem Körpergewicht, mit freien Gewichten, an Maschinen oder mit Therabändern. Außerdem zählt das Tragen von schweren Lasten oder auch anstrengende Gartenarbeit zum Krafttraining.

Was versteht man unter „Hauptmuskelgruppen“?

Damit sind die großen Muskeln der Beine, Hüfte, Gesäß, Rücken, Bauch, Brust, Schulter und Arme gemeint.

Worauf muss man bei der Durchführung von Krafttraining achten?

Das Gewicht soll so gewählt werden, dass pro Übung 8 - 12 Wiederholungen möglich sind. Dies entspricht einem Satz. 2 - 3 Sätze pro Muskelgruppe sollten durchgeführt werden. Auf eine „saubere“ Ausführung der Bewegung ist zu achten! Das bedeutet, dass jede einzelne Wiederholung die gleich gute Qualität hat. Sollte dies nicht möglich sein, muss abgebrochen und das Gewicht reduziert werden.

Die Bewegungsausführung richtet sich nach dem Trainingsziel: Langsame Bewegungsausführung führt zu mehr Muskelmasse, zügige trainiert die Kraftausdauer.

Mit freundlicher Unterstützung von



Für den Inhalt verantwortlich:

Jana Windhaber, Peter Schober, Norbert Bachl

Copyright © Österr. Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, 2011

www.sportmedizingesellschaft.at

Österreichische Richtlinien für gesundheitswirksame körperliche Aktivität

Erstellt von der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)



Angemessene körperliche Aktivität ist das Hauptinstrument, um die Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Der Wert körperlicher Aktivität als vorbeugende Maßnahme gegen die sich immer weiter verbreitenden Zivilisationskrankheiten wurde bei Menschen aller Altersschichten in vielen Studien nachgewiesen.

Diese Richtlinien bieten einen wissenschaftlich fundierten Leitfaden über Art und den Umfang der körperlichen Aktivität, um einen gesundheitlichen Nutzen daraus zu ziehen. Das Ziel ist die Langlebigerhaltung der Gesundheit durch regelmäßige und gezielte körperliche Aktivität ein Leben lang.

Richtlinien für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche sollten **täglich mindestens 60 Minuten** körperlich aktiv sein.

Auf altersadäquates Angebot ist zu achten!

Die entsprechenden Wachstumsphasen sollten bei der Belastungsgestaltung von Bewegungsangeboten berücksichtigt werden.

Ausdauer:

Der Hauptanteil der täglich mindestens 60 Minuten sollte eine Ausdauerbelastung von mindestens mittlerem Anstrengungsgrad sein und zumindest an 3 Tagen der Woche eine Aktivität mit höherer Intensität beinhalten.

Für Kinder gilt, dass jede Bewegung in mittlerer oder höherer Intensität trainingswirksam ist, auch wenn sie kürzer als 10 Minuten dauert.

Für Jugendliche gilt wie bei Erwachsenen, dass eine Ausdauerinheit mindestens 10 Minuten dauern sollte.

Kräftigung der Muskulatur:

Zusätzlich sollten bei den täglichen 60 Minuten an mindestens drei Tagen der Woche Muskel kräftigende Übungen enthalten sein.

Entwicklung und Erhalt der Knochenmasse und -dichte:

Weiters sollten bei den täglichen 60 Minuten an mindestens drei Tagen der Woche Knochen stärkende Übungen (Springen, Tanzen, Laufen) enthalten sein.

Geschicklichkeit / Koordination:

Übungen, auch Kräftigungsübungen, die auf instabilen Unterlagen erfolgen (z.B. Schaumstoffmatten), Balancieren und Tempelspringen sind sowohl für die Entwicklung der Muskelkraft wie auch für die Verbesserung der Geschicklichkeit zu empfehlen. Sie sollten in das Kräftigungsprogramm der Muskulatur eingebaut werden.

Es ist von größter Wichtigkeit, junge Menschen durch ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm zu entsprechender körperlicher Aktivität zu motivieren.

Eltern sind Vorbilder!

Richtlinien für Erwachsene

Ausdauer:

Optimal gesundheitswirksam wird diese Form der Bewegung bei einem Umfang von mindestens

- ⇒ 150 Minuten in der Woche in mittlerem Anstrengungsgrad *oder*
- ⇒ 75 Minuten in der Woche in höherer Intensität *oder*
- ⇒ eine äquivalente Mischung von Dauer und Intensität

„Neueinsteiger“ sollten mit 15 - 20 Minuten 2 - 3 Mal pro Woche beginnen und innerhalb von 20 Wochen auf die Zielvorgabe von mind. 150 Minuten steigern. Die Ausdauerbelastung soll auf die ganze Woche verteilt werden, wobei die Belastung pro Einheit durchgehend idealerweise 30-45 Minuten, mindestens aber 10 Minuten durchgeführt werden sollte.

Kräftigung der Muskulatur:

Um einen weiteren Nutzen auf Bewegungsapparat und Muskulatur zu ziehen, sollten Erwachsene auch an 2-3 Tagen in der Woche mittlere bis hochintensive Kräftigungsübungen durchführen, welche alle Hauptmuskelgruppen beinhalten.

Übungen zum Aufbau der Knochendichte und -masse:

Diese Art von Aktivität führt zu einer Mehrbelastung der Knochen, welche mit Aufbau und Verstärkung reagieren. Dies wird vor allem durch stoßartige Bodenkontakte (z.B. Sprünge) erreicht und sollte 2 - 3 Mal pro Woche durchgeführt werden.

Richtlinien für Schwangere

Frauen, die sehr aktiv sind, dürfen grundsätzlich ihre körperliche Aktivität in der Schwangerschaft weiterführen. Empfehlenswert ist die ärztliche Rücksprache bezüglich Kontraindikationen und die Anpassung der Aktivität an die jeweilige Schwangerschaftsphase.

Bisher inaktive Frauen sollen nach Rückgang der Frühschwangerschaftsbeschwerden mit Ausdauertraining starten. (Beginn mit 3 x wöchentlich 15 min, Steigerung auf 4 - 5 x pro Woche 30 min.)

Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Faustregel: pro Stunde Bewegung 1 Liter Flüssigkeit) und Kalorienzufuhr ist zu achten.

Sobald eine Gewichtsabnahme anstatt einer schwangerschaftsbedingten Zunahme bemerkt wird, ist sportliche Aktivität zu reduzieren!

Folgende Symptome verlangen die sofortige Beendigung der sportlichen Tätigkeit: Fruchtwasserverlust, vorzeitige Wehen, Abnahme der Kindsbewegungen, Atemnot, Vaginalblutung, Kopf- oder Thoraxschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Muskelschwäche, Wadenschwellung.

Richtlinien für Senioren und chronisch Kranke

Senioren und Personen mit chronischen Erkrankungen, welche die Richtlinien für Erwachsene nicht erfüllen können, sollten sich entsprechend ihrer Erkrankung adäquate Ziele setzen.

Auf jeden Fall soll Inaktivität vermieden werden, da bereits ab einem Umfang von 60 Minuten pro Woche ein gewisser gesundheitlicher Nutzen erzielt werden kann.

Diabetiker und Personen mit Bluthochdruck sollten sich **täglich** bewegen (durchgehend mindestens 10 Minuten), um ihre Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Der Anstrengungsgrad für die jeweilige körperliche Aktivität soll relativ zum Fitnesszustand gewählt werden.

Es ist darauf zu achten, dass Personen mit niedrigem Leistungsniveau die Belastung langsam steigern und hochintensive Belastungen zu Anfang vermeiden.

Bereits aktive Personen können hingegen über raschere Steigerung von Häufigkeit, Umfang und Intensität in der genannten Reihenfolge ihre Leistungsfähigkeit steigern.

Für eine detaillierte Ausarbeitung der Möglichkeiten wird die **Konsultation eines Sportarztes** empfohlen, der über die Art und den Umfang einer entsprechend angemessenen körperlichen Belastung berät.

Es sollte eine Vielzahl von verschiedenen Aktivitäten durchgeführt werden. Dadurch wird die Freude an der Bewegung erhalten und das Risiko von Überlastungserscheinungen minimiert.

Gehen sollte unbedingt als ein Mittel des Ausdauertrainings in das Programm miteinbezogen werden. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde Wirkung und das geringe Risikopotential. Außerdem kann Gehen das ganze Jahr über und überall durchgeführt werden.

Gleichgewichts- und Koordinationstraining:

Zur Sturzprävention sollte ein Gleichgewichts- und Koordinationstraining täglich für 5 - 10 Minuten durchgeführt werden.

Beweglichkeitsübungen:

Die Beweglichkeit sollte auf einem für den Alltag geeigneten Level erhalten werden. Um diese zu vergrößern, sind geeignete Beweglichkeitsübungen durchzuführen.