



Referatsliste

Mag. Doris Auer

Am Puls der Zeit

„Mir ist es eingefallen, während ich Fahrrad fuhr“

ALBERT EINSTEIN

Der Vortrag:

Ausdauer ist eine Leistung des Herz-/Kreislaufsystems und die Fähigkeit eine Belastung möglichst lange durchhalten zu können. Trainiert wird die Ausdauer nur dann, wenn mindestens 1/6 der gesamten Skelettmuskulatur zum Einsatz kommt. Ausdauertraining ist durch den positiven Einfluss auf den Stoffwechsel und den erhöhten Energieverbrauch gewichtskontrollierend. Das Risiko eine Herz-/Kreislaufkrankung zu erleiden sinkt drastisch, da Puls und Blutdruck sinken. Des Weiteren sinkt das Risiko von Depression und Krebs bis zu 50%. Ausdauer ist jene konditionelle Fähigkeit, die im Altersgang am höchsten gehalten werden kann.

Die Botschaft

Steter Tropfen höhlt den Stein. Ausdauer ist eine Disziplin, fordert Disziplin, hebt die Lebensqualität, stärkt Willensspannkraft und Körperfunktionen.

Aus dem Inhalt:

- „Wer ständig auf die Pulsuhr blickt, übersieht das Wesentliche“
- „Kondition besteht aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Geschicklichkeit“
- „Nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo“
- „Ausdauertraining macht ausdauernd und nicht kräftig“



Foto: iStock

Mobilitätsgarantie

*„Was Du ererbt von deinen Vätern hast, erwirb es um es zu besitzen.
Was man nicht nützt ist eine schwere Last.*

Nur was der Augenblick erschafft, das kann er nützen“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Der Vortrag

Mobilität ist die Beweglichkeit des Körpers (Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenkkapseln), der Bewegungsradius und ein Hinweis auf das biologische Alter. Mobilität ist sowohl im Alltag (z.B.: Kopfdrehung beim Autofahren, Schuhbänder binden) als auch beim Sport (z.B.: Anziehen von Schischuhen, Golfschwung) gefragt. Zur Erhaltung der Beweglichkeit genügt es nicht, sich erst darum zu kümmern, wenn sie eingeschränkt ist. Beweglichkeitstraining muss in das Fitnessprogramm mit endgradigen Bewegungen und Ausgleichshaltungen integriert werden.

Die Botschaft

Mobilität ist keine Frage des Alters und wird erst wahrgenommen, wenn sie nicht mehr vorhanden oder eingeschränkt ist.

Aus dem Inhalt

- „Wer sich nicht bewegt, spürt auch seine Fesseln nicht“
- „Schwunghafte Drehungen über das gesamte Bewegungsausmaß“
- „Ein höherer Wasseranteil im Gewebe bewirkt eine geringere Gewebedichte und eine bessere Dehnfähigkeit“
- „Der Körper ist nicht für starre Haltungsmuster gebaut“



Foto: iStock

Gesunde Mischkost beim Training

„Derjenige der sich nicht bewegt, hat dem gegenüber der sich nicht bewegen kann, keinen Vorteil“

Der Vortrag

Die Kunst der Kombination ist auch bei Bewegung und Sport gefragt, denn die vielen körperlichen Systeme und Eigenschaften können niemals durch eine Sportart abgedeckt werden. Der Ausdauersportler verliert an Kraft, der Kraftsportler hat keine Ausdauer und wer ausschließlich Yoga betreibt, verbessert weder das eine noch das andere. Bei Spielsportarten werden Schnelligkeit und Koordination gefordert. Zusätzlich zur Hauptsportart sollte ein ´Ausgleichstraining´ absolviert werden, um Einseitigkeit und Überlastung zu verhindern.

Die Botschaft

Die sportliche Vielseitigkeit garantiert einen Mehrgewinn an Fitness, beugt Einseitigkeiten (Abnützungen, Überlastungen, ...) vor und garantiert eine langfristige Motivation.

Aus dem Inhalt

- „Erworbene Fähigkeiten in einer Sportart, helfen auch in anderen Sportarten“
- „Die Auswahl der geeigneten Sportarten, ist die Grundlage für Leistungsoptimierung und Vielseitigkeit“
- Wer immer tut was er schon immer kann, bleibt immer das, was er schon war“



Foto: iStock

Grundlagen der Trainingslehre

„Wo es Mittel gibt zu einem definierten Zweck dort ist Ordnung, dort herrscht kein Zufall, dort ist reiner Geist, klare Vernunft“

JOHANNES KEPLER

Der Vortrag

Training ist ein zielgerichteter Prozess, der eine Zustandsänderung hervorruft. Nur wenn eine äußere Belastung eine innere Wirkung erzielt, kann von Training gesprochen werden. Es liegt ein direkter Zusammenhang von Ziel, Inhalt, Mittel und Methode vor. Trainingsprinzipien müssen eingehalten werden, um den Aufwand mit Erfolg zu krönen. Je mehr desto gut, ist nicht immer zielführend. Die Mischung aus Belastung und Erholung muss stimmen. Die Trainingsreize müssen anhand der 'Superkompensation' gesetzt werden.

Die Botschaft

Die kritischen Erfolgsfaktoren des Trainings orientieren sich an der Physiologie und sind bei der Ausdauer der Umfang und beim Krafttraining die Intensität.

Aus dem Inhalt

- „Das Ziel bestimmt den Inhalt“
- „Nur eine an der Physiologie orientierte Komposition aus Belastung und Erholung garantiert einen Trainingserfolg“
- „Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft“

Kraft macht stark – Einführung Krafttraining

„Kraft unterliegt dem Alles-oder-Nichts-Gesetz“

Der Vortrag

Die Muskulatur ist das größte Organ des Körpers. Um die Kraft eines Muskels zu verbessern, muss dieser an die Grenze der augenblicklichen Belastbarkeit gebracht werden. D.h., nur eine Belastung über Gebühr, führt zu einer Verbesserung bzw. Anpassung. Ein entsprechendes Krafttraining wirkt nicht nur dem altersbedingten Kraftverlust entgegen, sondern kann auch auf die übrigen Organe Einfluss genommen werden. Der kritische Erfolgsfaktor ist die Intensität mit der trainiert wird. Durch Muskelschwäche werden auch Alltagsbelastungen als Mühsal empfunden.

Die Botschaft

Alles was leicht geht, hilft nicht.

Aus dem Inhalt

- „Kraft ist sichtbare Kondition“
- „Krafttraining ist körperformend“
- „Kräftige Menschen sind in der Regel lustig, schwache traurig“



Foto: iStock