

“Pumperlgsund“ durch Bewegung



Tips aus der Sicht des Sportarztes

**“Es kommt nicht darauf an , wie alt man wird,
sondern wie man alt wird“**



**Menschen erreichen die höchste Leistungsfähigkeit
(sowohl Ausdauer als Kraft) mit etwa 25 Jahren.**

**Danach Abnahme um ca. 1 % jährlich linear
(Abnahme der absoluten Leistungsfähigkeit).**

**Es nimmt jedoch die Trainierbarkeit
in Relation zum Ausgangswert NICHT ab !**

das heißt:

**Ein Untrainierter, der mit 60 Jahren zu trainieren beginnt,
kann dadurch eine bessere Leistungsfähigkeit bekommen,
als er mit 40 Jahren gehabt hat.**

oder:

**Ein voll trainierter 80-jähriger kann die Leistungsfähigkeit
eines untrainierten 25-jährigen erreichen !**

Aus welchen Gründen sollte man Sport betreiben ?

Psychische Gründe:



Freude an der eigenen Leistungsfähigkeit/Erfolgen

Spaß

Sozialisation: Gemeinschaftserlebnis-
Kontakte mit anderen Menschen

Aus welchen Gründen sollte man Sport betreiben ?

Körperliche Gründe:

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
und damit der Streßtoleranz
(Belastungs-Beanspruchungsprinzip)

Reduktion von Risikofaktoren und als Vorbeugung
und Therapie für gewisse Krankheiten ("grünes Rezept"):
Hypertonie, Übergewicht, erhöhte Blutfette,
koronare Herzerkrankungen, Durchblutungsstörungen
an den Beinen, Wirbelsäulen und Gelenks-
Beschwerden, Osteoporoseprophylaxe.

Freude an der Bewegung erhalten und Frust vermeiden !:

richtige Trainingssteuerung insbesondere am Anfang ! :

Bewegung: indiziert-dosiert-kontrolliert !!



**Mangelndes theoretisches Wissen und falscher Ehrgeiz
führt bei fehlender Trainingssteuerung
zu rascher Frustration und Aufgabe der Sportausübung !**

Auswahl einer geeigneten Sportart : notwendig ist:

ISTZUSTANDSERHEBUNG :

Medizinische und Trainingsanamnese, Leistungsdiagnostik

ZIELDEFINITION :

Rehabilitation, Gesundheitsvorsorge, Hobby-, Leistungssport

Adaptation der persönlichen Wünsche und Vorstellungen
an die gegebenen Möglichkeiten

5 Motorische Grundeigenschaften :

- **AUSDAUER**
- **KRAFT**

- **FLEXIBILITÄT**
- **KOORDINATION**
- **SCHNELLIGKEIT**

FITNESS nach Maß !! :

Trainingintensität

**(zwischen minimalen Trainingsreiz und Überbeanspruchung) :
" therapeutische Breite " !**

Trainingsdauer : Zeit im trainingswirksamen Bereich

Trainingshäufigkeit: Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche

WGTZ bzw. WNTB: Produkt aus -dauer und -häufigkeit

Ganzjährigkeit : (Regelmäßigkeit) muß gegeben sein

(Trainingsalter) Jahre der entsprechenden Sportausübung

FITNESS nach Maß !! :

**Prinzip der Angemessenheit der Trainingsbelastung
(min 30 Min bis max 15 h/Woche)**

**Prinzip der systematischen Steigerung
der Trainingsbelastung (über Jahre)**



FITNESS nach Maß !! :

**Sportmedizinische Basisuntersuchung:
Erfassung von Leistungs- und medizinischer Vorgeschichte
(„Anamnese“)**

**Vorsorgeuntersuchung:
Ausschluß von Risiken**

“Pumperlgsund“ durch Bewegung

Dr. Christian HUSEK

www.sportmedpraxis.com

Allgemein-, Sport- und Flugmedizin

Rudolf Zeller Gasse 4-8-/2/2
1230 Wien

Tel: +43 1 889 81 81 Fax +43 1 889 72 35

Mobil : +43 699 1140 1980