

Grundlagen: Gezieltes Training für bereits Aktive

Wenn Sie Ihren Alltag bereits aktiv gestalten, können Sie durch gezieltes Aufbautraining, bestehend aus den drei Komponenten Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, noch mehr für Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit tun.

	Ausdauer	Kraft	Beweglichkeit
<i>Sportarten</i>	Laufen, Joggen, Walken, Velo fahren, Biken, Schwimmen, Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten	Krafttraining an Fitnessgeräten, Therabandübungen, Pilates, Yoga	Stretching, Gymnastik, Yoga, Tanzen
<i>Häufigkeit</i>	Drei Einheiten pro Woche von 20 bis 60 Minuten	Zweimal pro Woche	Zweimal pro Woche, braucht Ruhe
<i>Intensität</i>	Leichtes Schwitzen und beschleunigter Atem, Sprechen noch möglich während des Trainings	Mit Kraftgeräten Belastung so, dass acht bis zehn Wiederholungen möglich sind; Muskelkater vermeiden	Grenzen respektieren, nicht überdehnen; wichtige Aspekte sind Entspannung und Körperwahrnehmung

Bewegungsplan

Gestalten Sie Ihren individuellen Bewegungsplan und führen Sie dazu eine Agenda. Tragen Sie zum Wochenanfang ein, was Sie sich an Aktivitäten vorgenommen haben, und am Wochenende, wann und wobei Sie sich effektiv bewegt haben. Diese Übersicht hilft Ihnen, sich zu motivieren und Rückschläge leichter wegzustecken.

Beispiel:

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
6–8 Uhr	Zu Fuss zur Arbeit (15 Minuten)	Zu Fuss zur Arbeit (15 Minuten)	Zu Fuss zur Arbeit Regen!	Zu Fuss zur Arbeit (15 Minuten)	Zu Fuss zur Arbeit (15 Minuten)		
8–10 Uhr						Schwimmen (30 Minuten)	
10–12 Uhr							
12–14 Uhr	Kleiner Spaziergang nach dem Mittagessen (15 Minuten)			Kleiner Spaziergang nach dem Mittagessen (15 Minuten)	Walking mit Berufskollegen (40 Minuten)		Schwimmen mit Kindern Kinder krank!
14–16 Uhr						Zu Fuss einkaufen (30 Minuten)	Gartenarbeit (1 Stunde)
16–18 Uhr			Zu Fuss ins Kino (20 Minuten)				
18–20 Uhr							
20–22 Uhr							
Gesamtdauer	30 Minuten	15 Minuten	20 Minuten	30 Minuten	55 Minuten	1 Stunde	1 Stunde
Wochentotal	4 Stunden 30 Minuten						

Vorgenommen und tatsächlich bewegt

Vorgenommen, aber nicht umgesetzt

Spontan bewegt

Ein Plan zum selber ausfüllen (als PDF, DOC und XLS) finden Sie im Online-Inhaltsverzeichnis des «Kompakt»