

Vorwort der Autoren	7	
KAPITEL I		
GESUNDHEIT, FITNESS, BEWEGUNG UND SPORT – WAS IST DARUNTER ZU VERSTEHEN?	9	I
Gesundheit und Fitness	10	
Bewegung und Sport	12	
KAPITEL II		
BEDEUTUNG VON BEWEGUNG UND SPORT FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN	14	II
Beziehung zwischen Sport und Gesundheit	15	
KAPITEL III		
BEWEGUNGSMANGEL – KRANKHEITSURSACHE NR. 1	17	III
Bewegungsmangel – Was ist darunter zu verstehen?	19	
Gesundheitspolitische Bedeutung des Bewegungsmangels	20	
Folgen des Bewegungsmangels	23	
Aktivierung der Muskulatur – unabdingbare Voraussetzung für die Gesundheitsprophylaxe	25	
KAPITEL IV		
GRUNDSÄTZLICHES ZUM GESUNDHEITS- BZW. FITNESSTRAINING	27	IV
Sportmedizinische Eingangsuntersuchung für ältere Neu- und Wiederbeginner	28	
- Internistischer Untersuchungsgang	28	
- Orthopädischer Untersuchungsgang	28	
Methodische Grundsätze zur Belastungsgestaltung eines Gesundheits- bzw. Fitnesstrainings	29	
KAPITEL V		
DIE BEDEUTUNG EINES AUSDAUERTRAININGS FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS	31	V
Zielsetzungen eines Ausdauertrainings	32	
Erhalt bzw. Steigerung der allgemeinen Fitness	32	
Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems	32	
Vorbeugung degenerativer Herz-Kreislauf-Erkrankungen	36	
Arteriosklerose – zentrale Größe für degenerative Herz-Kreislauf-Erkrankungen	36	
Risikofaktoren für die Entstehung einer Arteriosklerose	37	
Wirkungen einer Arteriosklerose-Prävention	41	
- Stärkung des Immunsystems	42	
- Optimierung der Erholungsfähigkeit	43	
- Erhalt bzw. Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit sowie zur Demenzprävention	43	
- Erhalt bzw. Steigerung der psychischen Belastbarkeit, Angstabbau und Verringerung depressiver Verstimmungen	44	
- Behebung von Schlafstörungen	44	
- Vorbeugung von Venenleiden	45	

- Krebsprävention	46
- Erhalt des sozialen Netzwerkes	46
- Erhalt der Alltagskompetenz	46
Wie sollte ein gesundheits- bzw. fitnessorientiertes Ausdauertraining in der Praxis aussehen?	47
Organisation eines gesundheits- bzw. fitnessorientierten Ausdauertrainings	50
- Ausdauertraining in Verbindung mit dem Arbeitsplatz	50
- Ausdauertraining in der Form eines „Heimtrainings“	51
- Geeignete Ausdauersportarten	51
- Ausdauersportarten im Fitnessstudio	55

KAPITEL VI

VI

BEDEUTUNG EINES KRAFTTRAININGS FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS	58
---	----

Arten der Kraft	59
Faktoren der Kraft	60
- Intermuskuläre Koordination	60
- Intramuskuläre Koordination	60
- Muskelquerschnittszunahme (Hypertrophie)	61
Zielsetzungen des Krafttrainings	61
- Erhalt bzw. Steigerung der psychophysischen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit	61
- Körperstyling	62
- Reduzierung von Übergewicht	62
- Beeinflussung der Sexualhormone	63
- Vorbeugung von Haltungsschwächen und Vermeidung von Rückenleiden	64
- Volkswirtschaftliche Auswirkungen von Rückenleiden	64
- Ursachen für die Entstehung von Rückenleiden	65
- Ausgleichs- bzw. Ergänzungstraining zum Berufsalltag	66
- Erhöhung eines niedrigen Blutdruckes	66
- Prävention von Arthrosen, Kompensation und Verzögerung gelenkverschleißender Prozesse	67
- Osteoporosevorbeugung	68
- Sturzprophylaxe	68
- Erhalt bzw. Erhöhung der zerebralen Leistungsfähigkeit	68
- Selbständigkeitserhalt im Alter	68
Wie sollte ein gesundheits- bzw. fitnessorientiertes Krafttraining in der Praxis aussehen?	70
- Kraftausdauertraining	71
- Maximalkrafttraining	75
- Schnellkrafttraining	76
- Propriozeptives Krafttraining	76
Organisation eines gesundheits- und fitnessorientierten Krafttrainings	77
- Krafttraining in Verbindung mit dem Arbeitsplatz	77
- Krafttraining in der Form eines Heimtrainings	77
- Krafttraining im Fitnessstudio	78
Krafttraining bei speziellen Gesundheitsproblemen	78
- Bei Personen mit Knie- und Hüftarthrosen	78
- Bei Personen mit Bluthochdruck	79
- Bei Personen mit Osteoporose	79

- Bei Personen mit Übergewicht 79
- Bei Personen mit Rückenproblemen 79

KAPITEL VII

BEDEUTUNG EINES BEWEGLICHKEITSTRAININGS FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS 81

Zielsetzungen des Beweglichkeitstrainings	83
- Erhalt der Alltagskompetenz	83
- Haltungsprophylaxe	84
- Vermeidung muskulärer Dysbalancen	85
- Verletzungsprophylaxe	85
- Optimierung des Bewegungslernens	85
- Optimierung der Wiederherstellung nach Belastung	85
- Mittel zur Entspannung	85
Einfache Tests zur Einschätzung der individuellen Beweglichkeit	86
Wie sollte ein gesundheits- bzw. fitnessorientiertes Beweglichkeitstraining in der Praxis aussehen?	88
- Methodische Grundsätze zum Beweglichkeitstraining	89
Organisation eines gesundheits- und fitnessorientierten Beweglichkeitstrainings	89
- Beweglichkeitstraining in Verbindung mit dem Arbeitsplatz	89
- Beweglichkeitstraining im Fitnessstudio	89
Geeignete Sportarten	93

VII

KAPITEL VIII

BEDEUTUNG EINES KOORDINATIONSTRAININGS FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS 94

Zielsetzungen des Koordinationstrainings	96
- Erhalt bzw. Steigerung der psychophysischen Leistungsfähigkeit	96
- Ökonomisierung der Muskelarbeit	97
- Unfall-, Sturz- und Verletzungsprophylaxe	97
- Erleichterung des Bewegungslernens	98
- Optimierung der Freizeitgestaltung	98
- Erhalt bzw. zur Verbesserung der zerebralen Leistungsfähigkeit	98
- Möglichkeit zum Erhalt der sozialen Kompetenz	101
- Erhalt der Alltagskompetenz	102
Wie sollte ein gesundheits- bzw. fitnessorientiertes Koordinationstraining in der Praxis aussehen?	103
Organisation eines gesundheits- bzw. fitnessorientierten Koordinationstrainings	104
- Koordinationstraining am Arbeitsplatz, zu Hause oder im Verein	104
Geeignete Sportarten	104

VIII

Kapitel IX

ÜBERGEWICHT – EIN PROBLEM UNSERER ÜBERFLUSS- UND BEWEGUNGSMANGELGESELLSCHAFT 108

Definition von Übergewicht bzw. Fettleibigkeit	109
Bewegungsmangel und Überernährung als Hauptursachen von Übergewicht	110
Übergewicht und Gesundheitskosten	112
Übergewicht und Lebenserwartung	112
Möglichkeiten zur Gewichtsreduzierung	113

IX

- Einschränkung der Nahrungszufuhr	113
- Abnehmen durch Erhöhung der körperlichen Aktivität	116
- Abnehmen durch eine kombinierte Gewichtsreduktion	117
Das Verhalten der Fettzellen während einer Gewichtszunahme und einer Gewichtsreduktion	118
Organisation eines effektiven Gewichtsreduktionstrainings	119
Geeignete Sportarten zur Gewichtsreduktion	120

KAPITEL X

X

OSTEOPOROSE – FOLGE EINES CHRONISCHEN BEWEGUNGSMANGELS	122
--	-----

Gesundheitspolitische Bedeutung der Osteoporose	123
Manifestation und Entwicklung einer Osteoporose	123
Risikofaktoren der Osteoporose	124
Bewegungsmangel als Hauptursache	124
Zusätzliche Osteoporose fördernde Risikofaktoren	126
- Ungenügende Kalziumzufuhr über die Nahrung	127
- Rauchen	127
- Alkoholmissbrauch	127
- Zu hoher Kaffeekonsum	127
- Zu hoher Phosphatgehalt in der Nahrung	127
- Untergewicht	128
- Niedrige Sexualhormonspiegel	128
- Andere Ursachen	128
Wie sollte ein effektives Osteoporose-Präventivtraining aussehen?	128
Geeignete Sportarten zur Vermeidung einer Osteoporose	130
Grundsätze für ein effektives Osteoporose-Präventionstraining	131

Kapitel XI

XI

STRESS – UNSER TÄGLICHER BEGLEITER	132
------------------------------------	-----

Was versteht man unter Stress?	133
Stresstypen	134
Auswirkungen von chronischem Distress auf die Gesundheit	134
Wie sollte ein effektives Stress abbauendes Training aussehen?	136
Geeignete Sportarten	137

Schlussbetrachtung	129
--------------------	-----

Literaturhinweise	141
-------------------	-----

Sachregister	147
--------------	-----