

Bewegung und Training

Bewegung und Training

Schritt für Schritt zu einer besseren Fitness

Gesundheit

Buch 3

Sybille Disse



Inhalt

Prolog	1
KAPITEL 1	3
<i>Bewegung und Training</i>	
Grundlagen	3
Motivation	6
KAPITEL 2	11
<i>Grundlagen des Trainings</i>	
Grundlagen	11
Trainingsplan	14
KAPITEL 3	20
<i>Die besten Übungen</i>	
Grundlagen	20
Übungsteil 1	22
Trainingsmethoden und -prinzipien	25
Übungsteil 2	34
Grundübungen	35
Isolationsübungen	37
Funktionelle Übungen	38
Durchführung	40
KAPITEL 4	46
<i>10-Wochenprogramm</i>	
Aufbauphase	48
Intensivierungsphase für Einsteiger	50
Intensivierungsphase für Fortgeschrittene	53
Erhaltungsphase	56
Alternative: 10 Wochen mit Plan	60

KAPITEL 5	76
<i>Ernährung</i>	
Die wichtigsten Nährstoffe	78
Funktionen	81
Beste Quellen	83
Optimale Verteilung der Nährstoffe	85
Anpassung an Ihr Trainingsziel	87
Integration in den Alltag	89
Genussfaktoren	91
Die leckersten Rezepte	96
KAPITEL 6	99
<i>Atmung</i>	
KAPITEL 7	102
<i>Entspannung</i>	
KAPITEL 8	108
<i>Häufige Trainingsfehler</i>	
KAPITEL 9	110
<i>Häufige Trainingsmythen</i>	
KAPITEL 10	113
<i>Dranbleiben und Spaß haben</i>	
Epilog	116
Über die Autorin	119
Bücher von Sybille Disse	121



Bewegung und Training

Schritt für Schritt zu einer besseren Fitness

- **Softcover:** 978-9403696089
- **Hardcover:** 978-9403696126
- **E-Book:** 978-9403711430

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Verantwortlich für den Inhalt: © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Ribnitzer Str. 51a | 18181 Graal-Müritz (Ostseeheilbad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: info@sybille-disse.de

Grafikdesigntool: © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

Jacob-Zeichnungen: © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

bookmundo

Verlag: Bookmundo Direkt - Mijnbestseller
Nederland B.V. | Delftestraat 33 | 3013AE
Rotterdam

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

Benutzerhinweis

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

ICD-11-Inhalte

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.

Prolog

In diesem Buch erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um Ihre körperliche Fitness zu steigern und sich rundum wohlfühlen. Ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, ob Sie abnehmen, Muskeln aufbauen oder einfach gesünder leben wollen - hier finden Sie die passenden Übungen und Tipps für Ihre individuellen Ziele. Das Buch enthält sportliche Empfehlungen für verschiedene Bereiche wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit oder Koordination, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem erwartet Sie ein 10-Wochenprogramm, das Ihnen Schritt für Schritt zeigt, wie Sie Ihre Fitness verbessern und dabei Spaß haben können. Das Buch richtet sich sowohl an Gesundheitsberufe, die ihren Klienten professionelle Anleitung bieten wollen, als auch an Interessierte, die ihre eigene Leistungsfähigkeit erhöhen wollen. Lassen Sie sich motivieren und begleiten auf dem Weg zu mehr Bewegung und Training - Schritt für Schritt zu einer besseren Fitness!

Kapitel 1

Bewegung und Training

Grundlagen

Bewegung und Training sind nicht nur gut für Ihren Körper, sondern auch für Ihren Geist. Sie helfen Ihnen, Stress abzubauen, Ihre Stimmung zu verbessern, Ihre Konzentration zu steigern und Ihr Selbstvertrauen zu erhöhen. Sport kann auch das Risiko für verschiedene Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Depressionen senken. Kurz gesagt: Bewegung und Training machen Sie glücklicher und gesünder!

Aber wie viel Bewegung und Training brauchen Sie eigentlich? Und wie können Sie sicherstellen, dass Sie die richtige Art und Intensität von Bewegung und Training wählen? Das hängt von vielen Faktoren ab, wie Ihrem Alter, Ihrem Gesundheitszustand, Ihren Vorlieben und Ihrem Fitnesslevel.

Es gibt jedoch einige allgemeine Richtlinien, die Ihnen helfen können, Ihre optimale Dosis von Bewegung und Training zu finden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren, mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche zu absolvieren. Dabei sollten Sie mindestens zweimal pro Woche Kraftübungen für alle großen Muskelgruppen machen. Ältere Erwachsene über 65 Jahren sollten zusätzlich Übungen für Gleichgewicht und Koordination machen, um Stürzen vorzubeugen. Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 17 Jahren sollten mindestens 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Tag machen, die vor allem Spaß machen sollte.

Natürlich können Sie auch mehr als diese Mindestanforderungen machen, wenn Sie Ihre Fitness noch weiter steigern wollen. Aber achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überfordern oder verletzen. Hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie Ihr Bewegungs- und Trainingsprogramm an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie anfangen oder fortfahren sollen, fragen Sie einen Arzt oder einen qualifizierten Trainer um Rat.

In diesem Buch finden Sie viele praktische Anregungen und Beispiele für Bewegung und Training, die zu Ihrem Lebensstil und Ihren Zielen passen. Egal ob Sie lieber drinnen oder draußen, allein oder in der Gruppe, mit oder ohne Geräte trainieren - hier ist für jeden etwas dabei.

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Bewegung und Training und erleben Sie selbst, wie gut sie Ihnen tun!

Um Ihnen einen Eindruck zu vermitteln, wie Bewegung und Training aussehen können, stellen wir Ihnen hier einige Beispiele vor:

- Wenn Sie Ihre Ausdauer verbessern wollen, können Sie joggen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern ausprobieren. Diese Aktivitäten erhöhen Ihre Herzfrequenz und Ihre Sauerstoffaufnahme und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System. Versuchen Sie, mindestens dreimal pro Woche für 20 bis 60 Minuten moderat bis intensiv zu trainieren. Achten Sie darauf, sich vorher aufzuwärmen und hinterher abzukühlen.
- Wenn Sie Ihre Kraft verbessern wollen, können Sie Gewichte heben, Liegestütze machen oder an Geräten trainieren. Diese Aktivitäten erhöhen Ihre Muskelmasse und Ihre Knochenfestigkeit und schützen vor Verletzungen. Versuchen Sie, mindestens zweimal pro Woche für 20 bis 30 Minuten alle großen Muskelgruppen zu trainieren. Achten Sie darauf, sich nicht zu überlasten und zwischen den Trainingseinheiten einen Ruhetag einzulegen.
- Wenn Sie Ihre Beweglichkeit verbessern wollen, können Sie Yoga, Pilates oder Stretching ausprobieren. Diese Aktivitäten erhöhen Ihre Gelenkflexibilität und Ihre Muskelentspannung und fördern Ihre Haltung und Ihr Wohlbefinden. Versuchen Sie, mindestens zweimal pro Woche für 10 bis 20 Minuten zu dehnen. Achten Sie darauf, sich nicht zu verrenken oder zu schmerzen.

- Wenn Sie Ihre Koordination verbessern wollen, können Sie tanzen, Ballspiele oder Balanceübungen ausprobieren. Diese Aktivitäten erhöhen Ihre Reaktionsfähigkeit und Ihre Geschicklichkeit und machen Spaß. Versuchen Sie, mindestens zweimal pro Woche für 10 bis 20 Minuten zu trainieren. Achten Sie darauf, sich nicht zu überanstrengen oder zu stolpern.

Wie Sie sehen, gibt es viele Möglichkeiten, wie Sie Bewegung und Training in Ihren Alltag einbauen können. Sie müssen nicht alles auf einmal machen, sondern können sich langsam steigern und variieren. Wichtig ist, dass Sie etwas finden, das Ihnen Spaß macht und das zu Ihnen passt. So werden Sie bald die positiven Effekte von Bewegung und Training spüren und genießen!

Motivation

Sie haben sich entschieden, mehr Bewegung und Training in Ihr Leben zu bringen - herzlichen Glückwunsch! Das ist ein wichtiger Schritt für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität. Aber wie können Sie diese Entscheidung auch in die Tat umsetzen? Wie können Sie sich motivieren, dranbleiben und Ihre Ziele erreichen? In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihre Motivation steigern, Ihre Ziele setzen und Ihren Fortschritt messen können.

“ Motivation ist die Kraft, die uns antreibt, etwas zu tun oder zu erreichen.