



Beweglich-  
keit



# Fitness - nur ein Boom der Industrie?

---

1. Fitness was ist das?
2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen?
3. Wie überwinde ich den inneren Schweinhund?



# 1. Fitness was ist das?

Körperliche -  
Geistige -  
Soziale -

Fitness



# 1. Fitness was ist das?

## Geistige Fitness

### Aspekte geistiger Leistungsfähigkeit

- Gedächtnis-Merkfähigkeit
- Konzentrationsvermögen
- Lernfähigkeit
- Koordination-  
Transferfähigkeit
- Flexibilität
- Innovation- Kreativität
- .....



# 1. Fitness was ist das?

## Geistige Fitness steigern

Zu den **effektivsten Aktivitäten**, die die geistige Fitness steigern, gehören:

- Karten- und Gesellschaftsspiele
- Tagebuch oder Gedichteschreiben
- Mit den Händen arbeiten (z.B. nähen, basteln etc.)
- Tanzen
- Musizieren
  
- Persönliche Weiterentwicklung - Qualifizierung
  
- Persönliche Stärken sowie Schwächen kennen und diese Kenntnis nutzen, um sein Selbstbewusstsein aufzubauen
  
- Gesunde Ernährung



die Gehirnleistung einer Person ist umso stärker, je mehr die Person ihre mentalen Fähigkeiten trainiert

# 1. Fitness was ist das?

## Soziale Fitness

Soziale Fitness basiert auf Ihrer Fähigkeit, harmonisch mit Menschen und der Umwelt umzugehen.

### Aspekte sozialer Fitness:

- Konfliktfähigkeit
- Teamfähigkeit
- Fähigkeit zur Abgrenzung
- Empathie



# 1. Fitness was ist das?

## Körperliche -Fitness

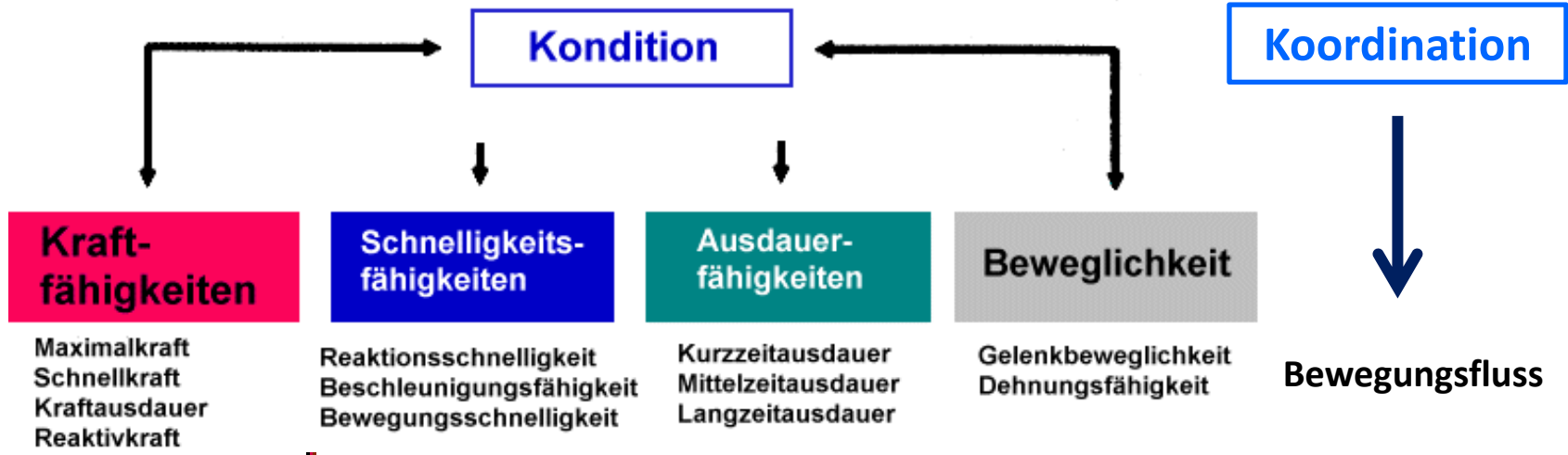
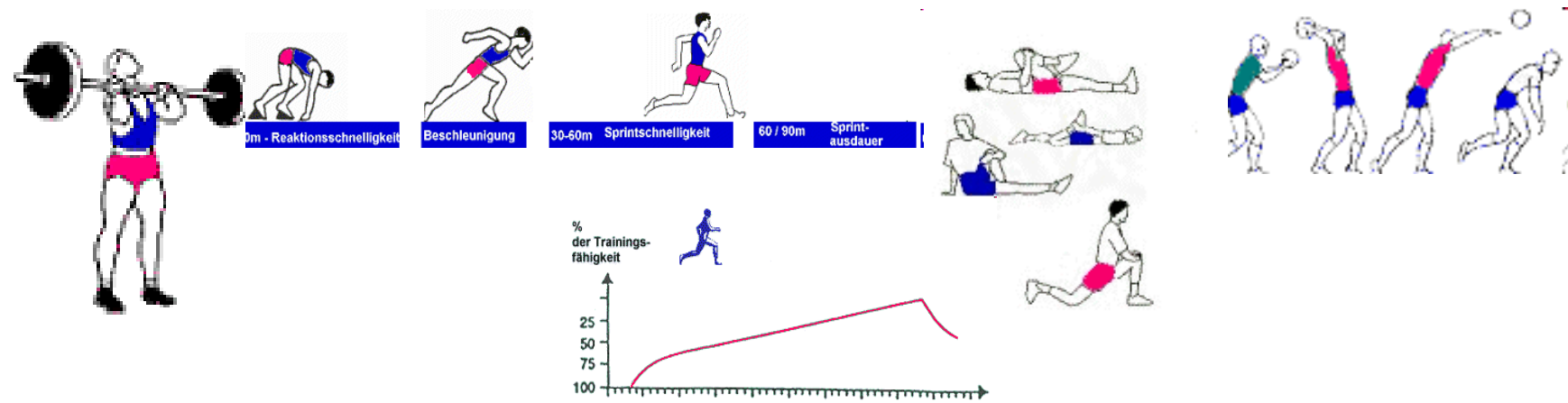
---

- Biologische Definition:
  - Anpasstheit
  - Tauglichkeit
- Fitness beschreibt einen Zustand, der die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. die Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten umfasst!



# 1. Fitness was ist das?

## Motorische Grundeigenschaften

**Kraftfähigkeiten**  
Maximalkraft  
Schnellkraft  
Kraftausdauer  
Reaktivkraft

**Schnelligkeitsfähigkeiten**  
Reaktionsschnelligkeit  
Beschleunigungsfähigkeit  
Bewegungsschnelligkeit

**Ausdauerfähigkeiten**  
Kurzezeitdauer  
Mittelzeitdauer  
Langzeitdauer

**Beweglichkeit**  
Gelenkbeweglichkeit  
Dehnungsfähigkeit

**Bewegungsfluss**

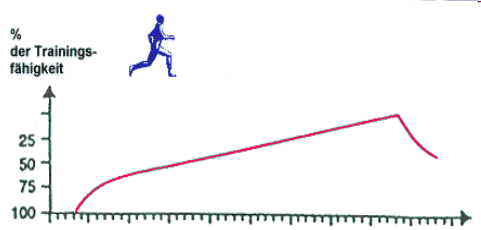
0m - Reaktionsschnelligkeit

Beschleunigung

30-60m Sprintschnelligkeit

60 / 90m Sprintausdauer

% der Trainingsfähigkeit





# 1. Fitness was ist das? Wozu brauchen wir Fitness?

## Fitness:

- Steigert das Wohlbefinden
- Trägt zur Unfallverhütung bei
- Steigert Motivation
- Fördert Stressresistenz
- Erhält die Ausdauerfähigkeit
- Harmonisiert Hormonproduktion
- Verstärkt das Durchhaltevermögen und die Belastbarkeit
- Steigert eine gesunde Lebensführung
- Steigert den Selbstwert
- Reguliert Emotionen
- Geistige Leistungsfähigkeit



# 1. Fitness was ist das? Alltags-Fitness heben-tragen



# 1. Fitness was ist das? Alltags-Fitness Ausdauer



# 1. Fitness was ist das? Alltags-Fitness Kraft



# 1. Fitness was ist das? Arbeits-Fitness



# 1. Fitness was ist das? Arbeits-Fitness



# 1. Fitness was ist das? Arbeits-Fitness

---



# 1. Fitness was ist das? Arbeits-Fitness





# 1. Fitness was ist das? Wie viel bewegen wir uns ?



30 km

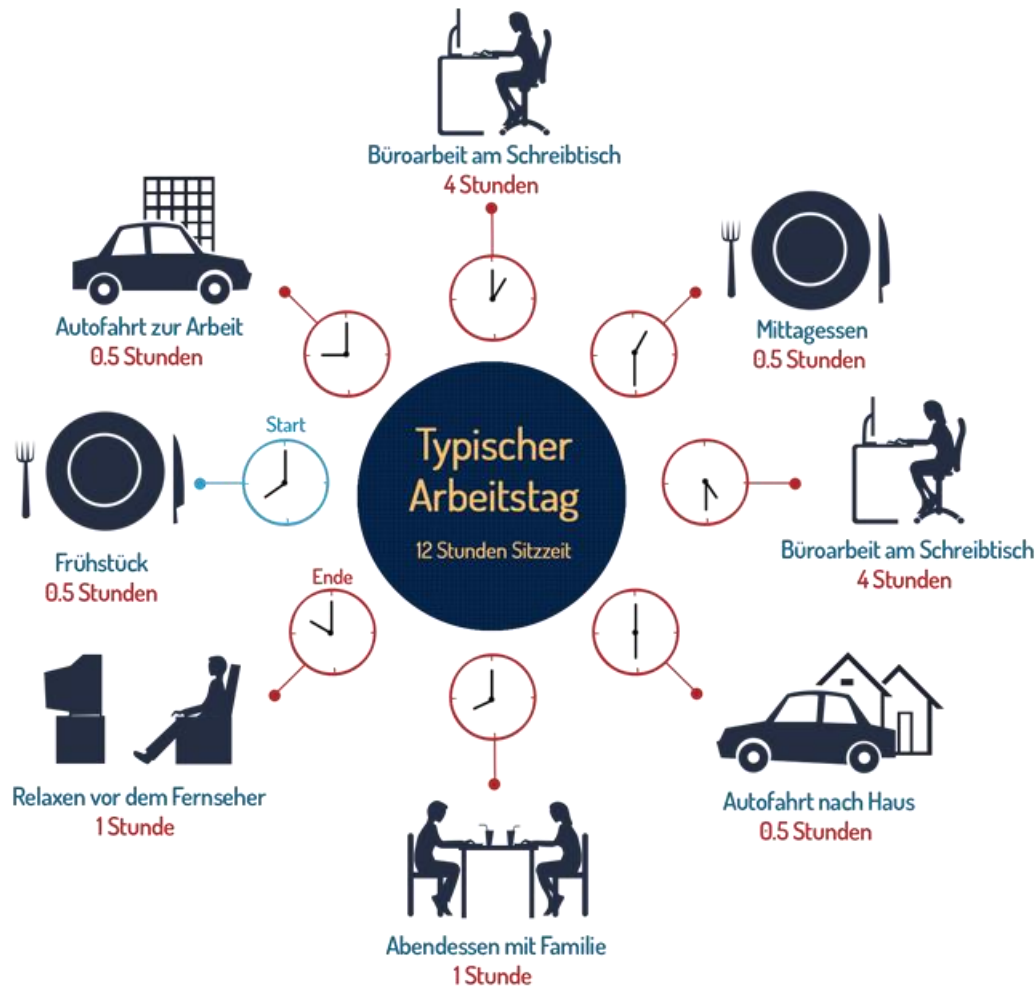


20 km



700 m

# 1. Fitness was ist das? Wie viel bewegen wir uns ?



**Sitzt Du wöchentlich länger als 42 Stunden, steigt Dein Risiko für psychische Erkrankungen um 31%.**

**Eine Sitz-Zeit ab 4 Stunden erhöht Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen um 14%**

# 1. Fitness was ist das?

## Wie viel bewegen wir uns ?

### Wie weit läuft der Mensch heutzutage? (Bewegungsstrecke pro Tag)

Steinzeitmensch  
30-40km



Der heutige Mensch unterscheidet sich genetisch nur wenig vom Steinzeitmenschen.

Briefträger  
13.5 km



Empfohlene Bewegung  
7 km



Von der WHO empfohlene tägliche Bewegung (10.000 Schritte pro Tag).

Verkäufer  
3.5 km



Manager  
2.1 km



Durchschnitt des typischen Büroarbeiters.

Grafik designer  
0.98 km



Rezeptionist  
0.84 km



Quellen:

<https://www.laufen.de/fit-im-job-wie-du-bewegung-in-den-alltag-bringst>

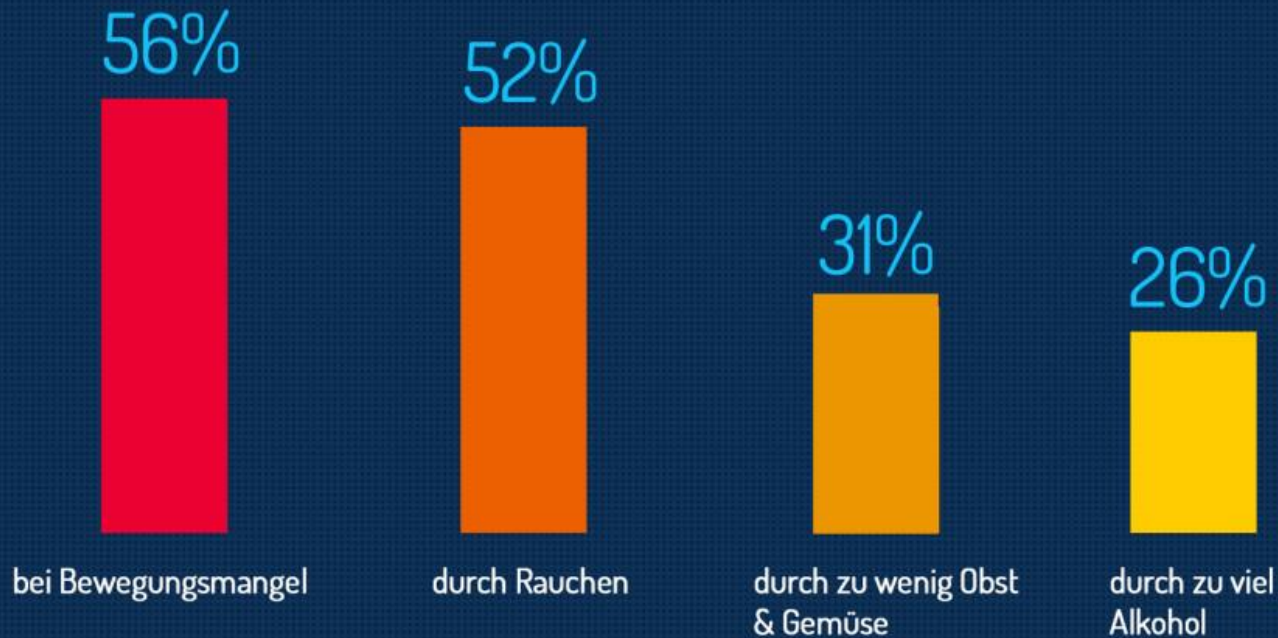
<http://www.taz.de/15075886/>

### Warum man täglich 10.000 Schritte machen sollte:

- **Verhindert Krankheiten**
- Heilt oder lindert diese Krankheiten
- Beugt **Übergewicht** vor bzw. hilft beim Abnehmen
- Steigert das **Wohlbefinden** und Selbstvertrauen
- Verbessert die **Leistungsfähigkeit**
- Sorgt für einen **guten Schlaf**
  
- Hilft Geld zu sparen
- Entlastet die Gesellschaft
- Trägt zum Umweltschutz bei
- Verringert den Lärm

# 1. Fitness was ist das? Wie viel bewegen wir uns ?

Das Sterberisiko steigt über 20 Jahre gerechnet um ...



Quelle: Britische Studie (Zeitraum 20 Jahre ; Teilnehmer: 4886)

Arch Intern Med 170, 2010, 711, zitiert nach "Ärzte Zeitung", 28. 2010

# 1. Fitness was ist das?

## Altersbedingte Beeinträchtigungen

Ursache: strukturelle Veränderungen im Organismus

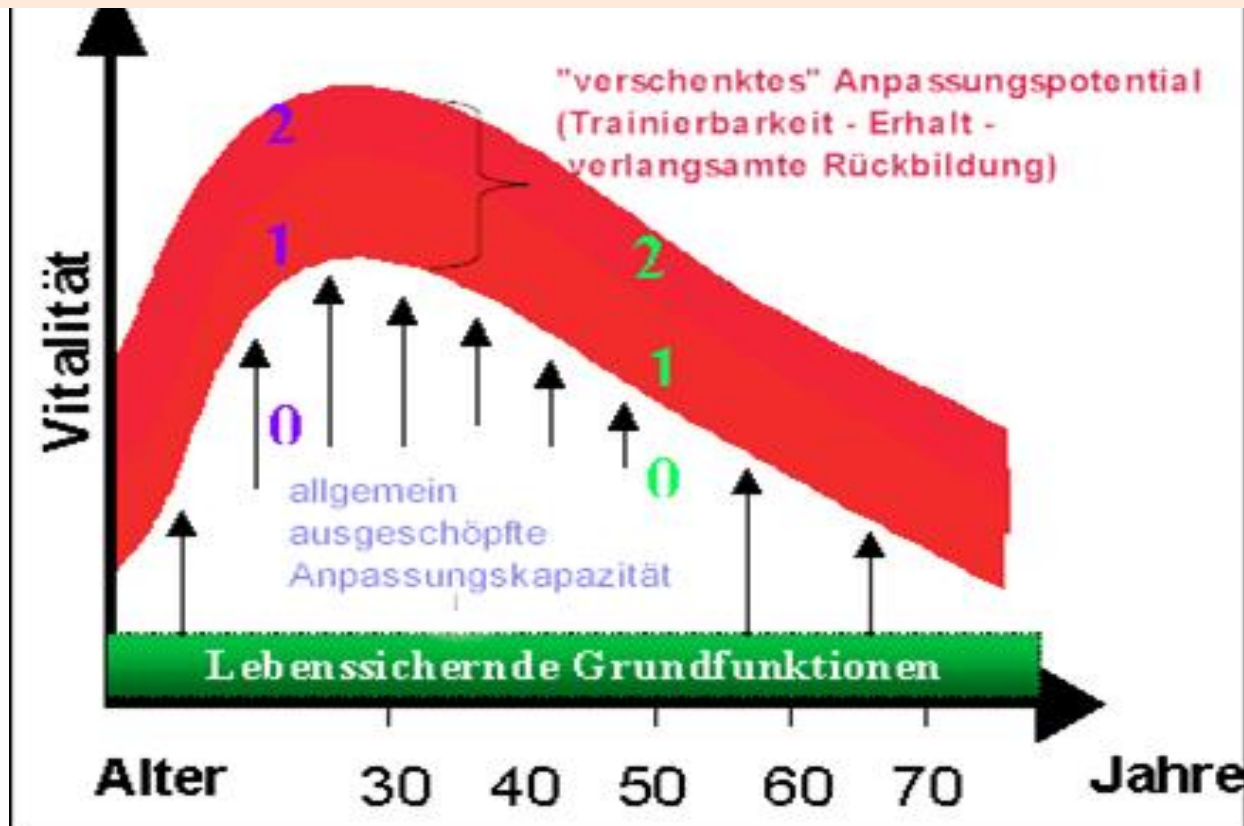
Sinne	Körper	Geist
Sehen	Beweglichkeit	Informationsverarbeitung
hören	Kraft	Gedächtnis
Fühlen/Tasten	Fingerfertigkeit	Reaktion
Riechen/Schmecken	Koordination	Koordination

# 1. Fitness was ist das?

## All-Age- Fitness

### 20 Jahre lang 40 bleiben!

Das biologische Alter niedrig halten, erreicht man mit zwei bis drei Stunden Bewegungstraining pro Woche!



# Kleiner Fitnessstest

1. Wie oft kannst du in 30 sec ohne Arme aufstehen?

2. Glas oder Flasche halten 30 sec

3. Beide Hände an einen Fuß mit ausgestreckten Beinen

4. Hände berühren sich hinterm Rücken?

5. Im Einbeinstand wird der Unterschenkel des gehobenen Beins im Uhrzeigersinn gekreist. Gleichzeitig schreibt der seitengleiche Arm eine Sechs in die Luft. Mit dem Blick der Zahl folgen.

## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen?

### Ausdauer



Dynamische Sportarten sind besonders geeignet:

Wandern, laufen (Orientierungs-Berg-Joggen), Skilanglauf, Rudern/Kanu, Schwimmen, Radsport, Wassergymnastik, Nordic Walking, Aerobic, Rock´n roll  
Eisschnelllauf, bedingt auch Ballsportarten

#### Intensität und Häufigkeit:

Pulsfrequenz: 180 – Lebensalter  
Schläge/ pro min.

3 mal pro Woche

30 – 45 min.

Anfänger (mit 10- 15 min. starten)

**Gesundheitstraining ist  
Ausdauertraining und kein  
Leistungssport!**



## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen?

### Wirkung von Ausdauertraining

#### Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Anpassung der Atmung

Anpassung des Herzkreislaufsystems und des Blutes

Auswirkung auf die Skelettmuskulatur

Ökonomisierung des hormonellen Systems



#### Psychische Verhaltensweisen

fördert Konzentration

vermindert die Stresshormonausschüttung

hebt die Stimmung

stärkt die Persönlichkeit

baut Stressfaktoren ab und fördert die psychische Entspannung

fördert die geistige Leistungsfähigkeit

## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen?

### Trainingsgestaltung für Fitness- Sportler

	<b>Fitnesssport</b>	<b>Gehobener Breitensport</b>
<b>Trainingshäufigkeit pro Woche</b>	2-3-x	3-5 x
<b>Trainingsintensität</b>	extensiv	extensiv Teil. intensiv Selten: aerob/anaerob
<b>Trainingszeit pro Einheit</b>	30- 60 min	45-90 min extensiv 30-45 intensiv
<b>Trainingsmethode</b>	Dauermethode	Dauermethode Extensiv Intervall
<b>Trainingsziel</b>	Gesundheit Leistungsfähigkeit	Gesundheit Leistungsfähigkeit Sportliches Ziel



## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen? Kraft



### Die Maximalkraft

ist die höchstmögliche Kraft, die willkürlich gegen Einen unüberwindlichen Widerstand erzeugt werden kann.

**Gesundheitstraining ist kein Leistungssport! Und nicht Bodybuilding**

### Kraftausdauer

wird als Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei statischen und dynamischen Krafteinsätzen (30% - 50% der Maximalkraft) bezeichnet.

### Schnellkraft

wird als die Fähigkeit des neuromuskulären Systems definiert, in der zur Verfügung stehenden Zeit einen möglichst großen Impuls zu erzeugen.

## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen?

### Regenerationszeiten



Belastungsform	untrainiert	trainiert
<b>Extensives Ausdauertraining</b> (z.B. 60 min-Lauf)	24 Std.	12 Std.
<b>Intensives Ausdauertraining</b> (z.B. 30 min- Berglauf)	48 Std.	24 Std.
<b>Kraftausdauertraining</b> (z.B. Hantelübung mit hohen Wiederholungszahlen und geringen Widerständen)	48Std.	24 Std.
<b>Maximalkrafttraining</b>	72Std.	36 Std.
	72 Std	36 Std.

**Beweglichkeit ist die Fähigkeit,  
Bewegungen mit großer bzw.  
optimaler Schwingungsweite der  
Gelenke auszuführen.**

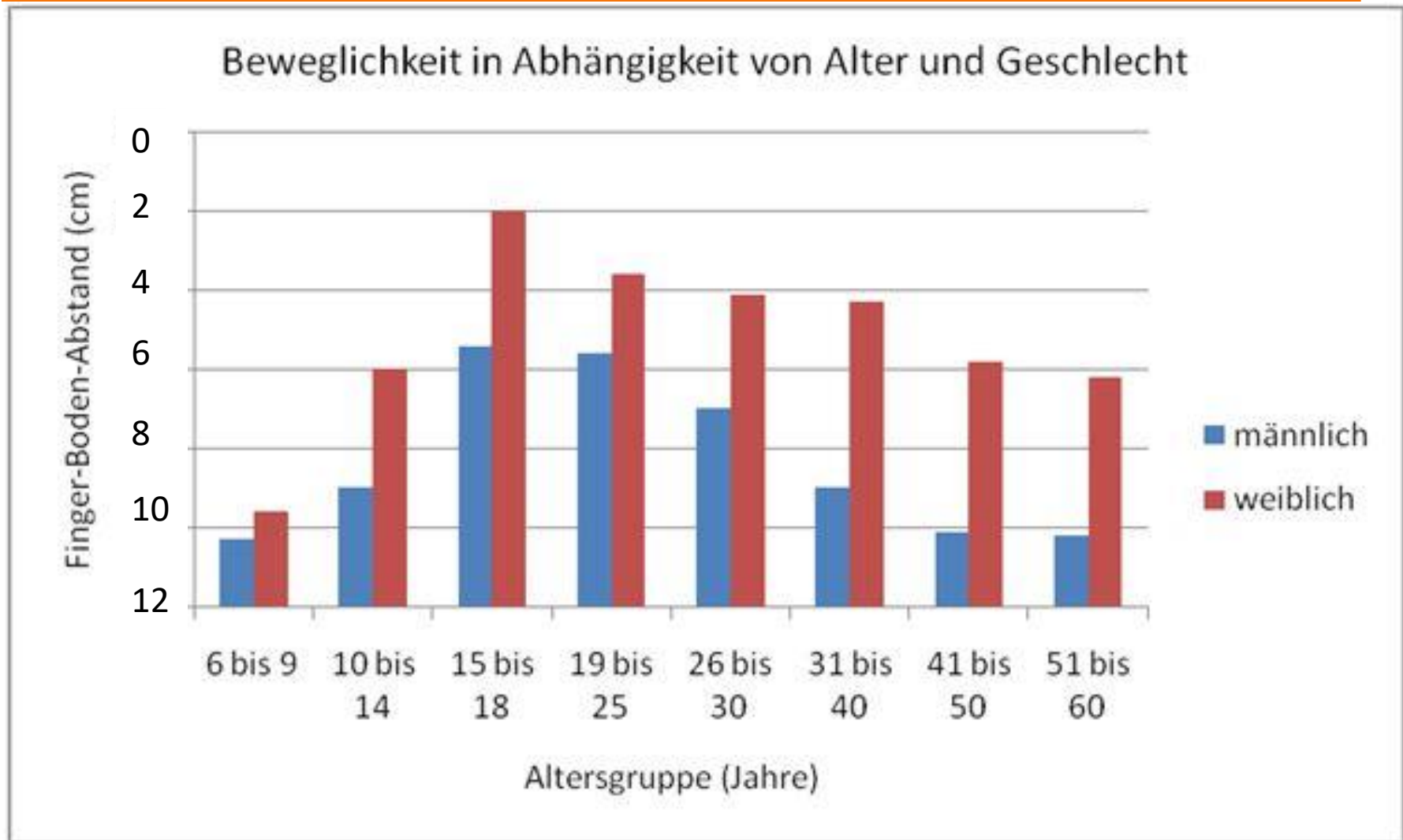
## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen? Beweglichkeit

### Relevanz der Beweglichkeit

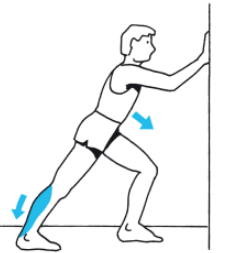
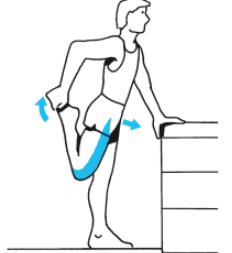
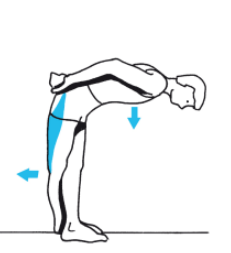
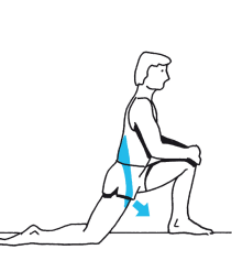
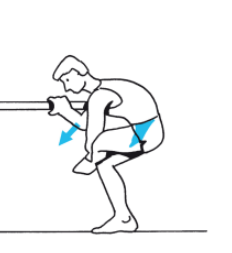
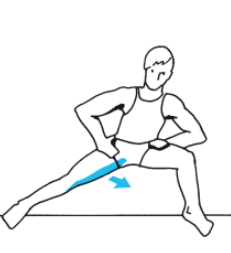
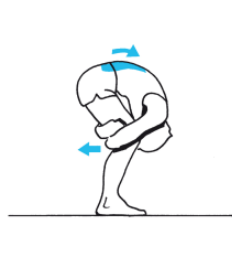
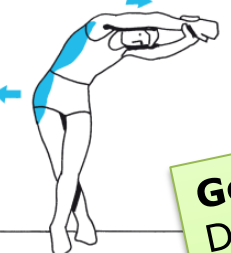

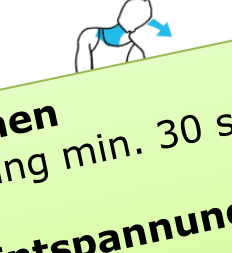
- die inter- und intramuskuläre Koordination der Muskulatur optimieren
- Spielraum der Gelenke ausnutzen
- qualitative und quantitative gute Ausführung bei Bewegungsabläufen
- hohe Elastizität, Dehnbarkeit und Entspannungsfähigkeit der Muskulatur = **Verletzungsprophylaxe**
- **Haltungsprophylaxe** / Vermeidung muskulärer Dysbalancen
- Auswirkung auf andere physische Leistungsfaktoren wie z.B. die Kraft und die Schnelligkeit
- Senken der Muskelspannung und eine psychische Entspannung, = **Regeneration nach Belastungen** beschleunigt



## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen? Es ist nie zu spät zum trainieren!



# 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen? Wie dehne ich richtig!

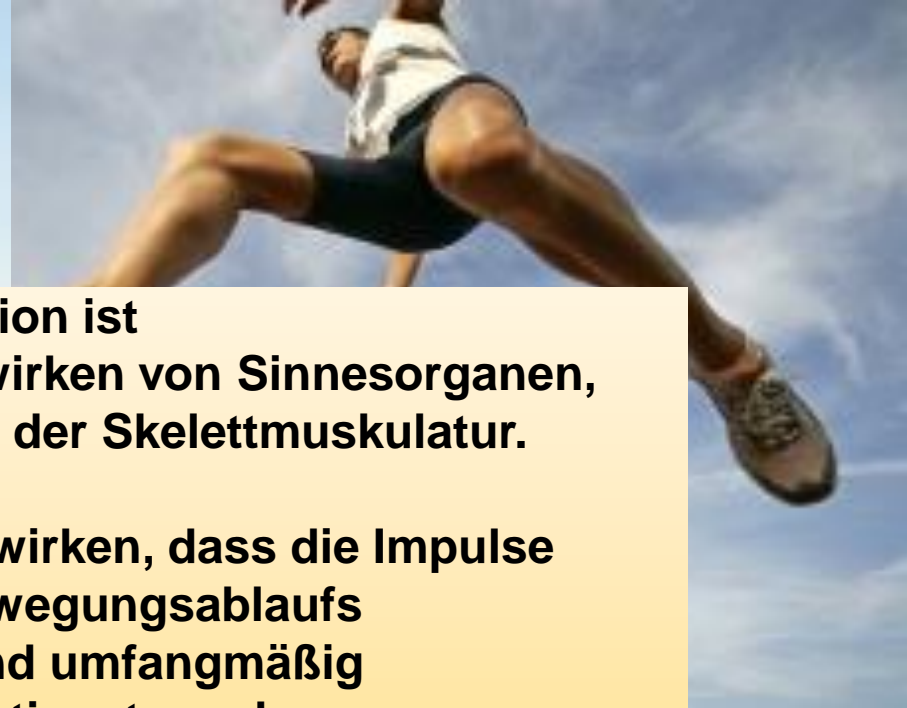
<p>1 Hintere Unterschenkelmuskulatur</p>  <p>↓ Fersen auf den Boden drücken ↓ Körper gleichmäßig nach vorne neigen</p>	<p>2 Vordere Oberschenkelmuskulatur</p>  <p>↓ Fuß gegen Gesäß ziehen ↓ Becken vorschieben</p>	<p>3 Hintere Oberschenkelmuskulatur</p>  <p>← Knie strecken ↓ Oberkörper nach vorne neigen</p>	<p>4 Vordere Hüftmuskulatur</p>  <p>↓ Hüfte nach vorne abwärts drücken</p>	<p>5 Hintere Hüftmuskulatur</p>  <p>↓ Oberkörper nach vorne neigen</p>
<p>6 Innere Hüftmuskulatur</p>  <p>↓ Becken schräg nach unten schieben</p>	<p>7 Rückenmuskulatur</p>  <p>← Knie strecken → Rundrücken verstärken</p>	<p>8 Seitliche Rumpfmuskulatur</p>  <p>← Hüfte seitwärts schieben → Rumpf zur Gegenseite ziehen</p>	<p>9 Brustmuskulatur</p> 	<p>10 Schultergürtelmuskulatur</p> 

**Gehaltenes Dehnen**  
Dehndauer je Übung min. 30 sec

**Anspannungs-Entspannungsdehnen**  
Anspannungsdauer 8-10 sec  
Lösen der Anspannung 1-2 sec  
Dehndauer 8-10 sec



## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen? Koordination



**Koordination ist das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und ZNS sowie der Skelettmuskulatur.**

**koordinative Fähigkeiten bewirken, dass die Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs zeitlicher, stärke- und umfangmäßig aufeinander abgestimmt werden**



## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen? Koordination



Gleichgewichts-Sinn  
Balancierfähigkeit

Antizipations-  
fähigkeit

Raumorientierung

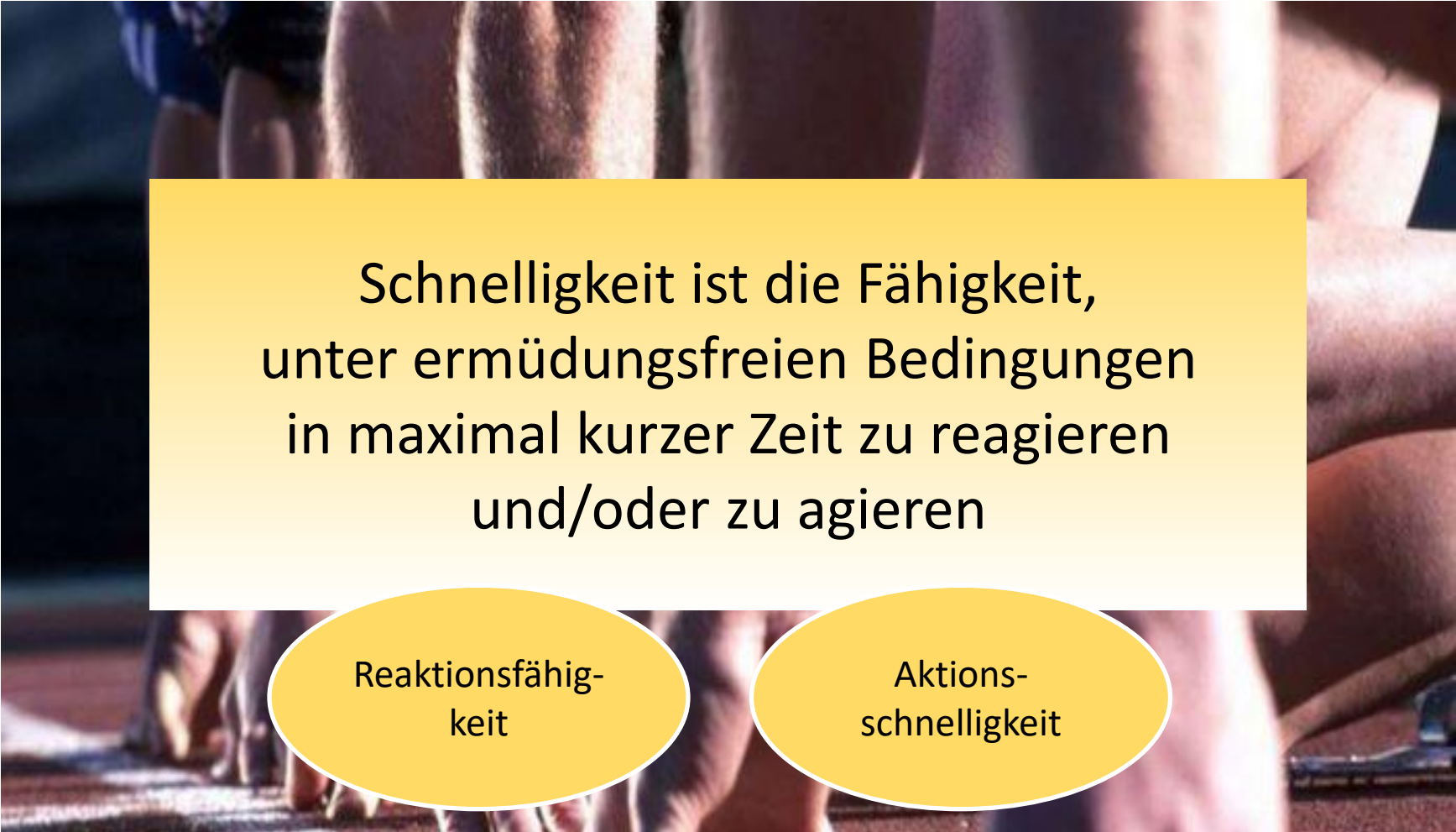
**Koordination umfasst**

Kombinationsfähig-  
keit

Wendigkeit

Rhythmisierung

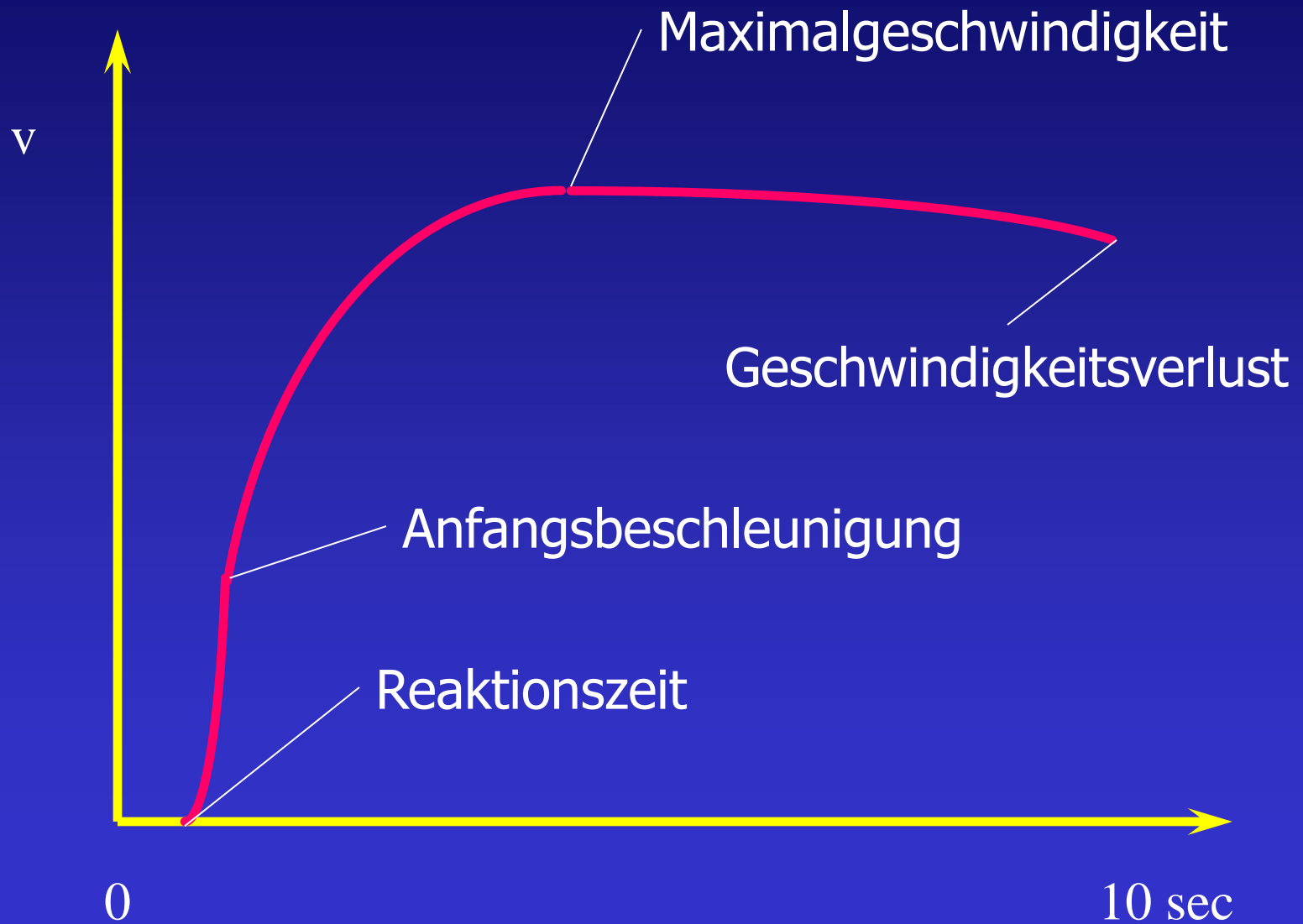
## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen? Schnelligkeit



Schnelligkeit ist die Fähigkeit,  
unter ermüdungsfreien Bedingungen  
in maximal kurzer Zeit zu reagieren  
und/oder zu agieren

Reaktionsfähig-  
keit

Aktions-  
schnelligkeit



## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen? Schnelligkeit



Im Alltag sind schnelle Bewegungsreaktionen auf **Signale** oder in **Interaktionen mit Geräten, Umweltbedingungen** (z. B. Glätte) und **Personen** erforderlich.

Ist für viele Tätigkeitsfelder von Bedeutung



## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen? Regeneration

---



**Regeneration ist  
einer der wichtigsten  
Fitmacher!**

- Entspannen
- schlafen

## 2. Wie erhalte ich diese Grundfunktionen? Regeneration und Entspannung

### Physiologische Wirkung

- Senkung des Muskeltonus
- Periphere Gefäßerweiterung
- Atemregulation
- Kreislaufregulation
- Veränderte Hirnstromaktivität
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Sensibilisierung für körperliche Prozesse

### Psychische Wirkung

- Geistige Gelöstheit
- Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Außenreizen
- Erholung und geistige Frische



# 3. Wie überwinde ich den inneren Schweinhund?

## Das Umsetzen guter Vorsätze

---

Kennen Sie das?

Viele gute Gründe seine Vorhaben nicht umzusetzen:

- Ich hatte zu viel zu tun
- Ich hatte Wichtigeres zu tun- ich habe andere Verpflichtungen
- Ich habe einen harten Job
- Ich warte bis die Muse und der Flow kommt
- Ich habe kein Geld
- Ich weis nicht wie und wo ich anfangen soll
- Mir fehlt ein (Trainings-) Partner
- Was werden meine Kollegen oder Freunde denken?
- Morgen fange ich an
- Mein Körper hindert mich daran
- Ich bin zu alt/jung
- Erst Abends fällt es mir wieder ein, was ich mir vorgenommen hatte
- Habe Angst, Unbehagen...
- Komme mir komisch vor...
- Die unmittelbare Wirkung der Übungen sind nicht zu spüren



### 3. Wie überwinde ich den inneren Schweinhund Das Umsetzen guter Vorsätze

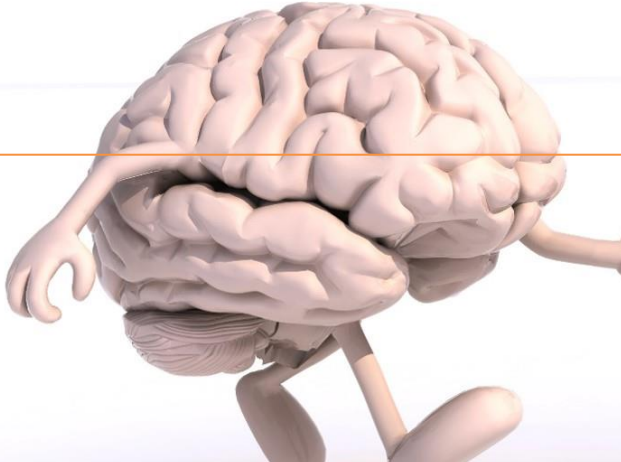
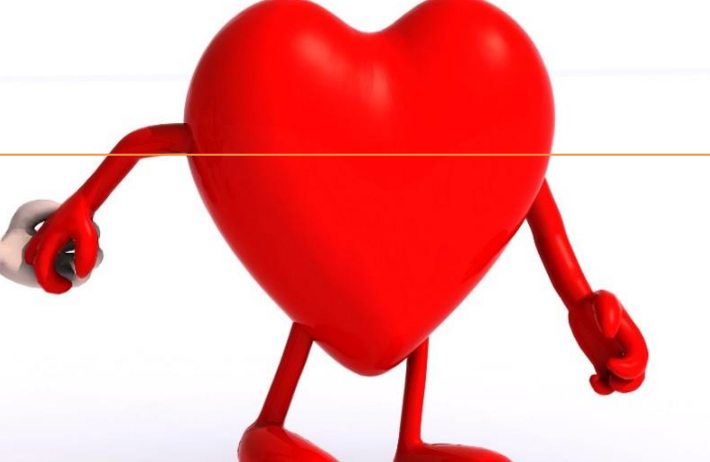
---

Den inneren Schweinehund gibt es nicht!

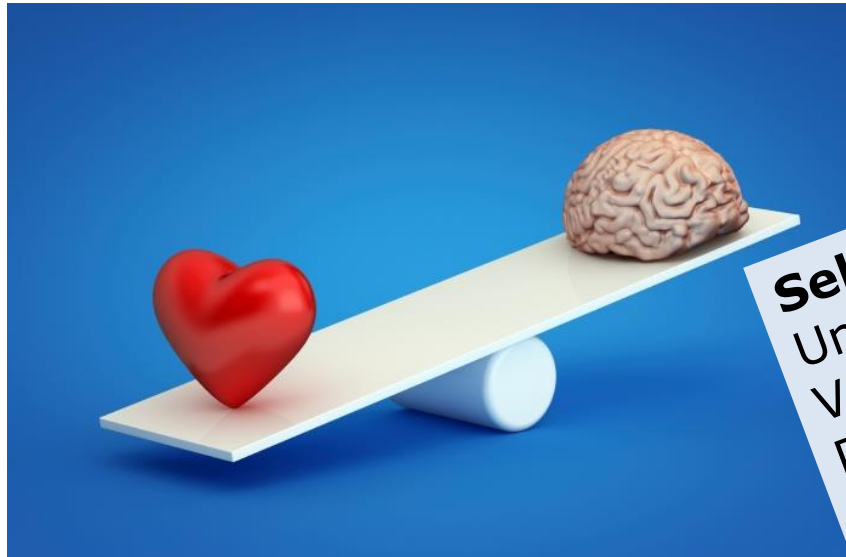


**Wir besitzen keinen inneren Saboteur oder sind von einem bösen Geist besessen**

### 3. Wie überwinde ich den inneren Schweinhund Bewertungsmechanismen

<b>Verstand</b>	<b>Unterbewusstsein</b>
	
<b>Richtig/falsch Sachlich, logisch, vernünftig</b>	<b>Angenehm/unangenehm Lust u. Freude/ Schmerz</b>
<b>in Worte fassbar, beschreibbar</b>	<b>Diffuses Bauchgefühl</b>

# 3 Arten der Zusammenarbeit zwischen Kopf und Herz



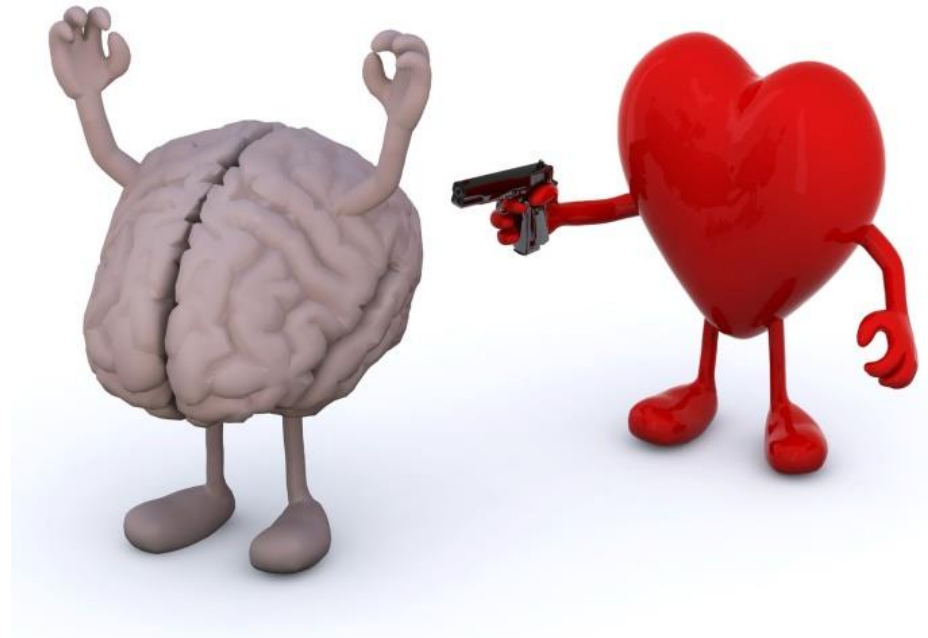
**Selbstkontrolle:**  
Unbewusste wird unterdrückt und  
Verstandesbewertung wird umgesetzt =  
Disziplin

## Störbedingungen für Selbstkontrolle:

- Viel um die Ohren haben, viele Dinge gleichzeitig tun
- Unterforderung, Langeweile
- Negative Gefühle wie Angst, Sorge, Ärger, Wut
- Ablenkung, Verführung
- Mangelnd befriedigte Basisbedürfnisse (Schlaf, Hunger, Sex, Durst, Sonnenlicht, Anerkennung, Sinn in der aktuellen Lebenssituation, freie Zeit, Beziehungen)

# 3 Arten der Zusammenarbeit zwischen Kopf und Herz

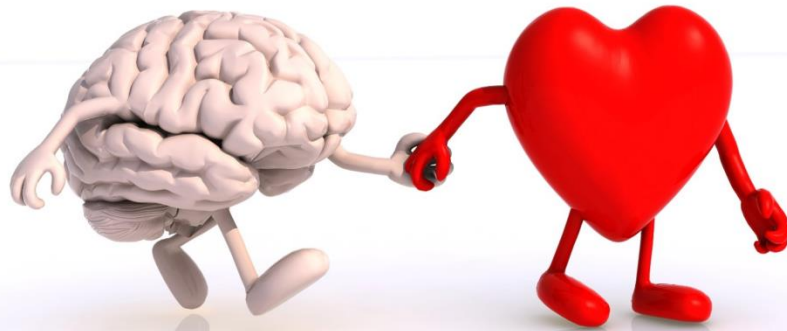
**Impulsivität:**  
Das Unbewusste hat das Ruder in der Hand!



## Grenze:

- Begehe Handlungen, die ich hinterher bereue...
- Ungeplant, unstrategisch, ziellos, lustorientiert, affektgesteuert

# 3 Arten der Zusammenarbeit zwischen Kopf und Herz



**Selbstregulation:**  
Das Unbewusste und der Verstand werden aufeinander abgestimmt und ziehen an einem Strang!

## **Vorteil:**

- Weniger Energieverbrauch
- Leichter und freudvoll
- Extrem zuverlässig
- Absichten werden nachhaltig umgesetzt
- Unbewusste weniger störanfällig
- Motivationswirkung

# 3. Wie überwinde ich den inneren Schweinhund Sprache des Unbewussten

## Gefühlsbilanz

Bauchgefühle werden als „körperliche Signale“ sog. somatische Marker irgendwo im Körper wahrgenommen

Beispiel:  
Wurzelbehandlung



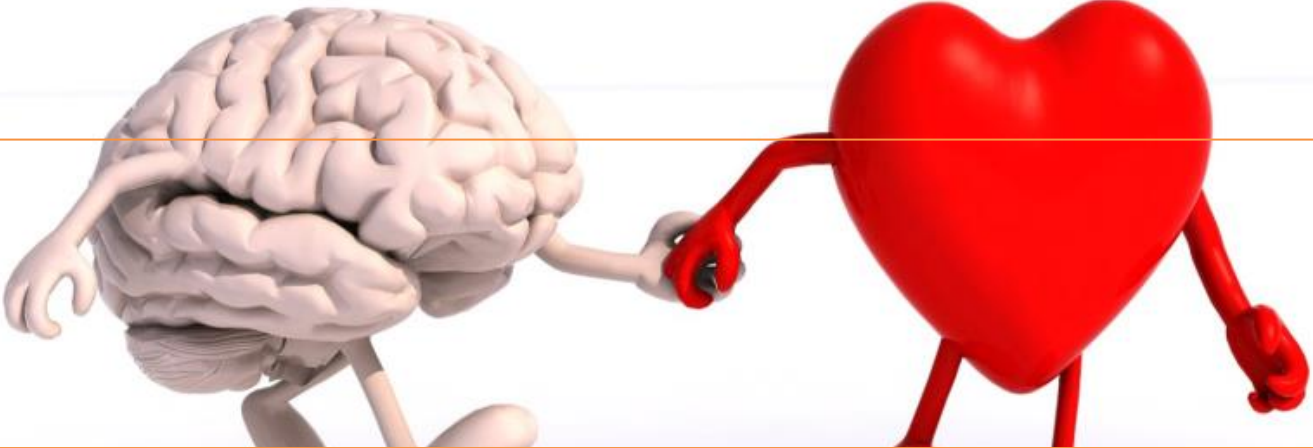
# 3. Wie überwinde ich den inneren Schweinhund Sprache des Unbewussten

## Gefühlsbilanz

Beispiel:  
Lotto Gewinn



### 3. Wie überwinde ich den inneren Schweinhund Mottoziele

Verstand	Unterbewusstsein
	
<b>Konkretes Ziel</b> „Ich gehe dreimal/Woche joggen!“	<b>Motto Ziel</b> „fit und gesund gehe ich leichtfüßig durchs Leben!“
<b>in Worte fassbar, beschreibbar, SMART</b>	<b>Freud- und lustvoll, prickelnd, motivierend</b>