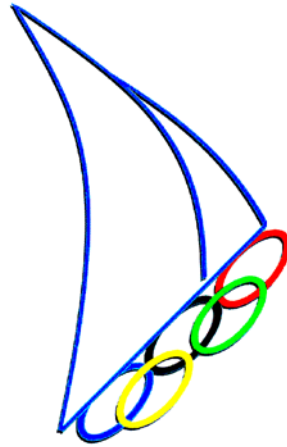


WEISANG
Premium Products



Minilexikon für Ausdauer und Beweglichkeit

Erstellt von Pascal Weisang

Gourmet Gastronomie & Vertrieb

Fa. Pascal Weisang, Demuthgasse 11/9, A-1160 Wien
UID: ATU62620499, Gerichtsstand Wien
office@weisang.at, www.weisang.at
+43 (0) 664 85 75 166

Raiffeisenbank Lochen
BLZ 34290, KtNr. 6 227 557
IBAN: AT283429000006227557
BIC: RZOOAT2L290

Ausdauer

Warum sollte man die Ausdauer verbessern?

Ausdauertraining vermindert Herz-Kreislaferkrankungen, weil aufgrund der erhöhten Anstrengung der Herzmuskel wächst und stärker wird.

Durch Training vergrößertes Lungenvolumen ermöglicht einen besseren Sauerstoffaustausch. Daraus folgt, dass bei Anstrengung erst später Atemnot (sehr schnelles Atmen) entsteht.

Merksatz:

Beim Ausdauertraining kommt es auf die Kontinuität des Trainings an, nicht so sehr auf die Intensität.

Langsam erworbene Ausdauer hält länger an.

Beispiel:

5 Wochen 2 x pro Woche 1 Stunde Laufen, Radfahren oder Skaten ist sinnvoller als

2 Wochen 5 x pro Woche 1 Stunde zu trainieren.

Intensität:

Das Tempo beim Radfahren, Laufen oder Skaten sollte so gewählt werden, dass man nebenbei noch ohne Probleme sprechen kann.

Dies entspricht beim Laufen in etwa einem Puls zwischen 120 und 130 Schlägen/ Minute.

Anmerkung:

Es ist gut möglich, dass etwas schnelleres Gehen bereits dieser Anforderung genügt.

Prinzip des Trainingswirksamen Reizes:

Kontinuierliches Ausdauertraining verringert den Ruhepuls, und somit auch den Puls unter Anstrengung. Das heißt, dass mit der Zeit das Tempo erhöht werden kann und muss.

Würde man das Tempo für immer beibehalten, würde die „Anstrengung“ keinen Trainingseffekt mehr bewirken.

Anmerkung:

Ziel ist es, den Puls nicht zu verändern und gleichzeitig langsam und kontinuierlich das Tempo zu erhöhen. Bei zwei Trainingseinheiten pro Woche (ca. 1 Stunde), sollte nach 2 – 3 Wochen bereits ein Fortschritt erkennbar sein.

Beweglichkeit

Warum sollte man Dehnen?

Verbesserte Beweglichkeit vermindert das Verletzungsrisiko bei unvorhergesehenen Bewegungen.

Die Beweglichkeit am Boot ist Grundvoraussetzung.

Merke:

Auch beim Dehnen ist es besser, langsam und kontinuierlich eine Leistungssteigerung herbeizuführen.

Wichtig:

Beim Dehnen keine plötzlichen Bewegungen!

Auf den Körper horchen!

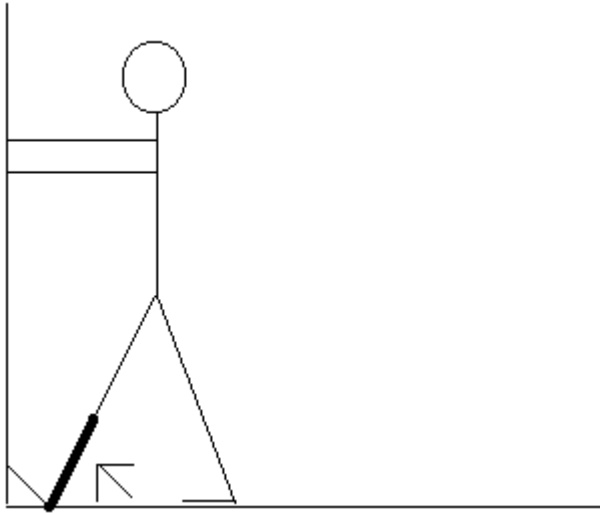
Jede Übung beidseitig durchführen!

Jede Übung mindestens 20 Sekunden halten!

Nach rund 20 Sekunden soll man fühlen, wie der Muskel nachgibt!

Reihenfolge der Übungen beibehalten!

Wadenmuskel:



Vorderen Fuß gegen die Wand stellen.

Hinterer Fuß: Ferse am Boden.

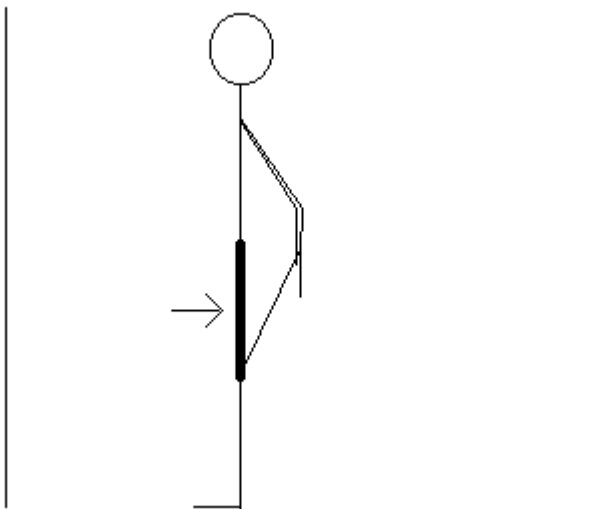
Mit den Armen an der Wand abstützen.

Gerader Rücken!

Es soll im Wadenmuskel des vorderen Beins ziehen.

Bein wechseln.

Oberschenkel:



Ein Bein anwinkeln.

An diesem Fuß mit beiden Händen leicht ziehen.

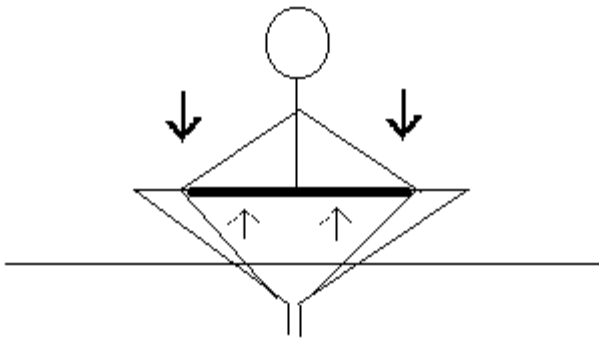
Beide Knie berühren einander!

Gerader Rücken!

Es soll an der Oberschenkelvorderseite ziehen.

Anschließend das Bein wechseln.

Abduktoren (Oberschenkelinnenseite):



Am Boden sitzend beide Beine anwinkeln, Fußflächen zusammen.

Beide Fersen möglichst nahe am Gesäß.

Hände an die Sprunggelenke.

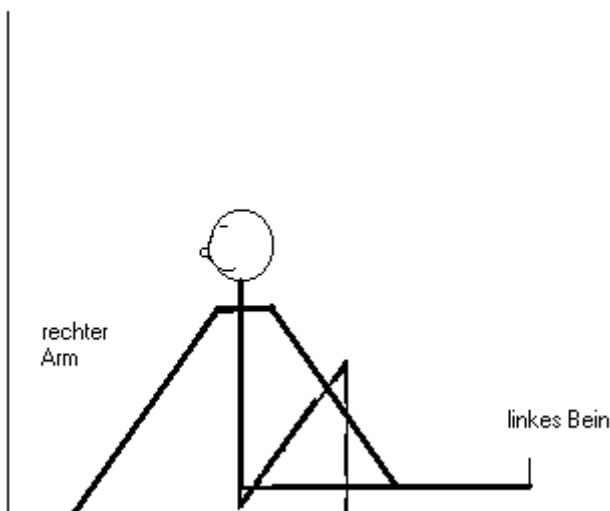
Mit den Ellenbogen an die Oberschenkelinnenseite und nach unten drücken.

Knie möglichst nahe am Boden

Gerader Rücken!

Es soll an der Oberschenkelinnenseite ziehen.

Gesäß- und Rückenmuskulatur:



Am Boden sitzend, das linke Bein ausstrecken,

das rechte anwinkeln und über das linke schlagen.

Rechte Arm nach hinten und aufstützen.

Mit der linken Hand an das linke Knie,

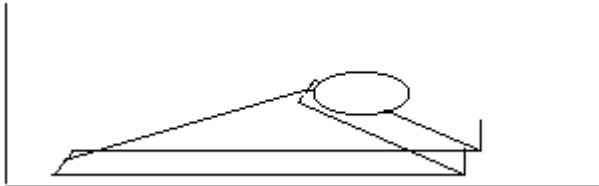
gleichzeitig mit dem linken Ellenbogen, das rechte Knie nach links drücken.

Gerader Rücken!

Es soll das Gesäß und die seitliche Rückenmuskulatur gedehnt werden.

Anschließend die andere Seite dehnen.

Rücken- und Schneidermuskel:



Am Boden sitzend, beide Beine ausstrecken.

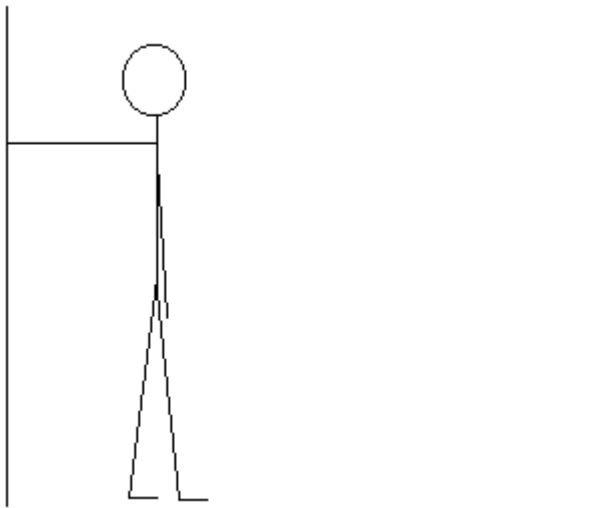
Mit der linken Hand zum linken Sprunggelenk, mit der rechten Hand zum rechten.

Wenn möglich mit der Stirn die Knie berühren.

Es soll die Rückenmuskulatur und der Schneidermuskel gedehnt werden.

(Dieser befindet sich an der Knieunterseite)

Brustmuskel:



Stehend ganz leichte Grätschstellung.

Linker Fuß eine halbe Fußlänge weiter vorne.

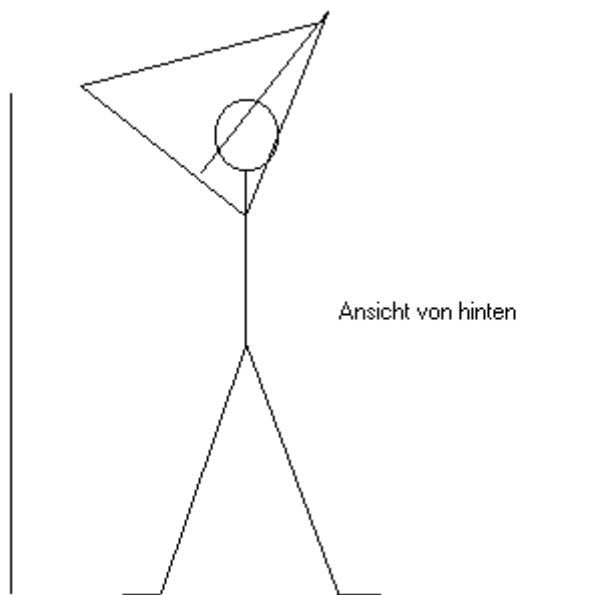
Linken Arm in waagrechter Position rücklings an der Wand abstützen.

Gerade Stehen!

Es wird dabei der linke Brustmuskel gedehnt.

Im Anschluss die rechte Seite nicht vergessen.

Trizeps:



Stehend Grätschstellung.

Rechter Arm hinter dem Kopf nach oben und abwinkeln.

Linke Hand greift zum rechten Ellenbogen.

Mit dem linken Arm nach links ziehen und mit dem Kopf Druck nach hinten ausüben.

Gerade Stehen!

Es wird dabei der rechte Trizeps (Oberarmunterseite) gedehnt.

Anschließend wechseln.