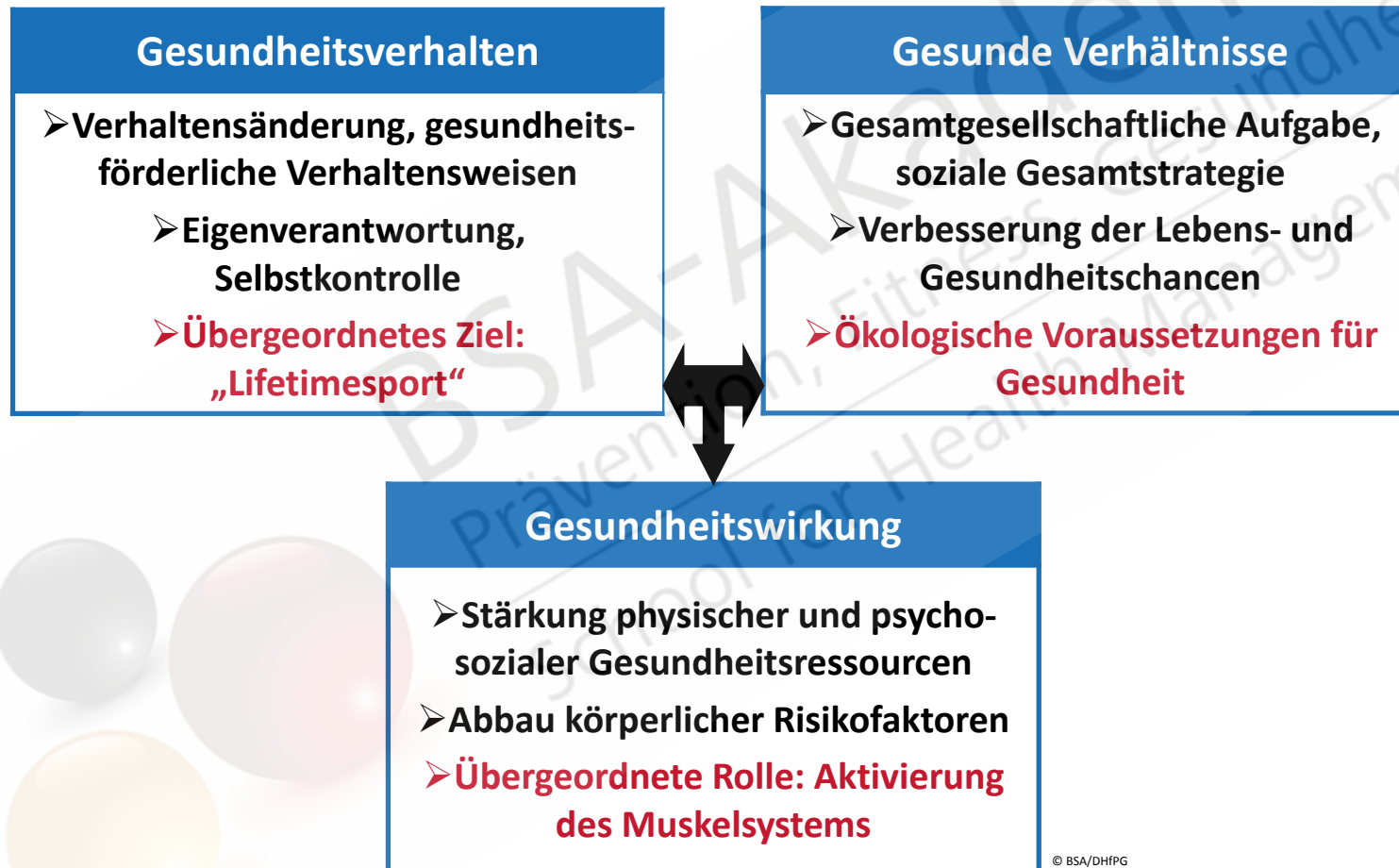


Kernziele Gesundheitssport



© BSA/DHfPG

Inhalte Gesundheitssport

Aktivierung Muskelsystem

Motorische Fähigkeiten



Kraft



Ausdauer



Koordination



Beweglichkeit

Kennzeichen Gesundheitssport

- körperliche Aktivität, die **speziell auf gesundheitliche Effekte** abzielt
- auf **spezifische Zielgruppen** mit bestimmten **Risikofaktoren** ausgerichtet
- umfasst spezielle, **individuell zugeschnittene Gesundheitssportprogramme**
- durch die zielgruppengerechten Trainingsprogramme sollen **gesundheitsrelevante Kernziele** angesteuert werden
- möglichst **evidenzbasiert** auf der Input- (Programme/Aktivitäten) und der Outputseite (Effekte)



Sport bei Hypertonie

Bedeutung des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie:

- Keine Erhöhung des Ruheblutdrucks durch Krafttraining
- Durch verbesserte Kapillarisation der Skelettmuskulatur sinkt der periphere Gefäßwiderstand
- Zunahme des Kraftniveaus verbessert Alltagsbelastbarkeit und reduziert Blutdruckspitzen durch unökonomische Bewegungsabläufe im Alltag
- Zunahme der Muskelmasse (Energie verbrauchende Körpersubstanz) und Erhöhung des kalorischen Grundumsatzes



Sport bei Hypertonie

Empfehlungen Krafttraining (ACSM, 2014):

- 2-3 Trainingseinheiten pro Woche
- 1-2 Übungen pro Muskelgruppe
- 1-2 Sätze pro Übung
- Gesamtdauer des Krafttrainings: ca. 30 Minuten (maximal 45 Min.)
- Keine maximalen Belastungen bis zum Muskelversagen
- Dynamische statt statische Muskularbeitsweise
- Gleichmäßige Atmung; Vermeiden einer Pressatmung
- Sitzende Körperpositionierung liegenden Positionen vorziehen
- Kopf immer über Herzhöhe
- Bei höheren Intensitäten evtl. 2-3 Sek. Pause zw. den Wiederholungen

