

Kernziele Gesundheitssport

Kernziele

Gesundheitsverhalten

- Verhaltensänderung, gesundheits-förderliche Verhaltensweisen
- Eigenverantwortung, Selbstkontrolle
- **Übergeordnetes Ziel: „Lifetimesport“**

Gesunde Verhältnisse

- Gesamtgesellschaftliche Aufgabe, soziale Gesamtstrategie
- Verbesserung der Lebens- und Gesundheitschancen
- **Ökologische Voraussetzungen für Gesundheit**

Gesundheitswirkung

- Stärkung physischer und psycho-sozialer Gesundheitsressourcen
- Abbau körperlicher Risikofaktoren
- **Übergeordnete Rolle: Aktivierung des Muskelsystems**

Inhalte Gesundheitssport

Aktivierung Muskelsystem

Motorische Fähigkeiten



Kraft



Ausdauer



Koordination



Beweglichkeit

Kennzeichen Gesundheitssport

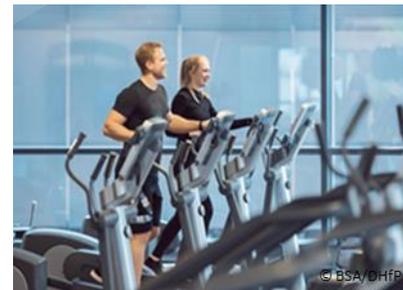
körperliche Aktivität, die speziell auf gesundheitliche Effekte abzielt

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)



Gesundheitssport bei Hypertonie

Bedeutung des Ausdauertrainings bei Hypertonie

- Senkung des Ruhe- und Belastungsblutdrucks
- Ausmaß der Blutdrucksenkung abhängig von der Hypertoniestufe
- Blutdrucksenkung: ca. 10-15 mmHg systolisch, 5-10 mmHg diastolisch
- Akute Effekte bereits in den ersten Stunden nach der Belastung nachweisbar
- Voller blutdrucksenkender Effekt nach ca. 12 Wochen
- Chronische Effekte nur bei regelmäßigem Training
- Ursächliche Mechanismen: Abfall NoradrenalinKonzentration, Senkung des Insulinspiegels, Vasodilatation (Gefäßerweiterung)



Gesundheitssport bei Hypertonie

Trainingsempfehlungen Ausdauertraining (ACSM, 2014)

- Mehrverbrauch von > 1000 kcal pro Woche
- ca. 3-4 x 45-60 min Ausdauertraining pro Woche
- Extensive Dauerethode: 60-75 % Hf_{max}
- Günstige Belastungsformen: Walking, Nordic-Walking, Laufen, Crosstrainer

Bei Einnahme eines selektiven Beta-Blockers

- Absenkung der Ruhe- und Trainingsherzfrequenz
- Herzfrequenzformeln nur bedingt anwendbar ($\downarrow Hf_{max}$)
- Belastungsdosierung mit Hilfe der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik

