

Impact-Training und Osteoporose

Impact-Training und Osteoporose (1)

Bedeutung:

→ Impact-Belastungen = Stauch-/Stoßbelastungen Belastungen der Knochen unter Einfluss der Schwerkraft mit einem Vielfachen des Körpergewichtes primär in axialer Richtung

Low-impact Belastungen: 1-3-faches Körpergewicht



- Hohe Kompressions- und Biegebelastungen führen zur Verformung der belasteten Knochenregion
- Positive Beeinflussung der Knochendichte an Wirbelkörpern und Hüfte

High-impact Belastungen: > 3-faches Körpergewicht



(© BSA/DHfPG)

Impact-Training und Osteoporose (2)

Belastungsformen:

→ verschiedene multidirektionale Sprünge (einbeinig, beidbeinig)

→ Drop-jumps von einem Step, einer Bank

→ Seilspringen (Rope-Skipping)

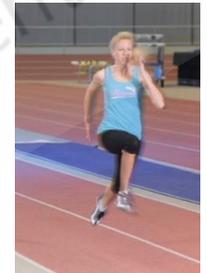
→ Stepping (wechselseitige Stepbewegung auf einen Step oder einer Bank)



Impact-Training und Osteoporose (3)

Belastungsgestaltung:

Belastungsintensität:	Sprunghöhe Einsteiger: ca. 5-10 cm Sprunghöhe Fortgeschrittene: > 10 cm
Belastungsdauer:	5-10 Wdh. (Einsteiger) 10-15 Wdh. (Fortgeschrittene)
Belastungsumfang:	2-3 Serien (Einsteiger) 4-6 Serien (Fortgeschrittene) Endziel: ca. 50-100 Sprünge pro TE
Belastungsdichte:	60-120 s Pause
Häufigkeit:	3-5 x pro Woche
Programmdauer:	> 1 Jahr



(© BSA/DHfPG)