



Rainer Langenheim, AGR-Fördermitglied aus Berlin

Wie muss ich trainieren, um Erfolge zu haben? Diese Frage in Zusammenhang u. a. mit der Gewichtsreduzierung oder einem Marathonlauf stellt sich immer wieder. Leider existiert immer noch oft das Denken, viel hilft viel.

Die richtige Herangehensweise Trainingsmethodik an sportliche Aktivitäten!

Durch die heutige Gesundheitsförderung soll die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten (auch soziale Handlungskompetenzen des Einzelnen) mit Hilfe von Informationen, gesundheitsbezogener Bildung verbessert werden und lebenspraktischer Fertigkeiten unterstützt bzw. gefördert werden.

ein Beitrag von Rainer Langenheim AGR-Fördermitglied aus Berlin

Deshalb sprechen wir heute auch von Gesundheitsbildung. Sie bezeichnet den gesundheitsförderlichen Ansatz in der organisierten Erwachsenenbildung. Sie ist gekennzeichnet durch freiwillige Teilnahme sowie teilnahmeorientiertes und soziales Lernen (Partizipation). Außerdem orientiert sie sich an den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmer.

Der „Megatrend“ Gesundheit in unserer Gesellschaft richtet sich aber mehr und mehr auf sanfte und wirksame Trainings- und Bewegungsformen. Wer Interesse hat, kann sich in diesem Zusammenhang mit dem Journalisten Erik Händeler beschäftigen, der mehrere Publikationen zum Thema Wohlstand nach der Industrie- und Informationsgesellschaft herausgegeben hat.

„Kondratieffs-Welt“!
Die Wirtschaftstheorie der langen Wellen.
ISBN 3-86506-065-X

Zunächst ist es wichtig, Ziele zu formulieren. Sie sollten u. a. messbar, erreichbar und zeitlich gegliedert sein. Auch wenn das zunächst sehr lang klingt, sollte man sich ca. ein Jahr Zeit nehmen, um sein Ziel zu verwirklichen. Das ist auch der empfohlene Zeitraum, um seinen ersten Marathon anzugehen. Wichtig ist noch, „Das Ziel ist der Weg“ und nicht umgekehrt.

Dabei ist es noch wichtig, mehr Vorzüge als Nachteile eines gesunden Lebensstils zu sehen. Man muss genauer planen, wie man diesen Lebensstil umsetzen kann. Es ist sehr hilfreich, sich dann auch Zwischenziele zu setzen. Widrigkeiten (Krankheiten, aber auch die schöne Urlaubsreise) sind mit einzuplanen, so dass klar ist, wie man mit solchen Situationen umgehen kann. Wenn sich der „innere Schweinehund“ an die Bewegung gewöhnt hat, fällt es sicher auch leichter, ihn bei der Ernährung zu überlisten. Beide Seiten sollten sich gegenseitig fördern können.

„Wer nicht weiß, wo er hin will, wird sich wundern, dass er ganz woanders ankommt“
(M. Twain)

Nach dem Motto „Aller guten Dinge sind drei“ können wir die aktive Phase angehen.

- Testen: Zunächst empfiehlt sich ein Sporttest beim Arzt. Darüber hinaus sollten wir prüfen, ob uns die gewählte Sportart (z. B. NORDIC-Walking) überhaupt zusagt und die gekauften Stöcke (leider meistens zu groß) nicht gleich in der Ecke stehen. Wir können mit dem Walking ebenso gute Erfolge erzielen.

- Normalisieren: Wenn wir unser Equipment beisammenhaben, können wir die ersten Gehversuche starten. Gehen Sie aber nicht mit heruntergezogener Mütze in den tiefsten Wald, sondern mit einem selbstbewussten Lächeln und freundlichen Winken. Laufen Sie die ersten Runden in der Nachbarschaft. Die neidvollen Blicke sind Ihnen sicher. Die sportliche Aktivität gestalten Sie so, das Sie entspannt zuhause ankommen und Sie weder Schmerzen in den Gelenken haben oder zwei Tage später über Muskelkater klagen.
- Trainieren: Nach ca. 6-8 Wochen können Sie dann mit dem eigentlichen Training beginnen. Ich lege sehr großen Wert auf eine systematische Entwicklung, gerade beim Erlernen von Bewegungsabläufen (s. Nordic-Walking-Technik). So genannte „Drills“, also bewusste Übertreibungen bei Bewegungsabläufen, können hier sehr gut unterstützen. Mit kleinen Intervallen tasten wir uns bei einem moderaten Tempo langsam heran. Optimal sind drei Trainingstage pro Woche, wobei Priorität die Verlängerung der Trainingszeit ist.



Spaß macht es natürlich auch mit Gleichgesinnten zu trainieren. Oder sich einem so genannten Lauftreff anzuschließen. Beim Üben mit der Gruppe oder auch in Partnerform können wir falsche Übungen gut erkennen und Fehler im Bewegungsablauf korrigieren. Das sollten wir

Einen passenden und lustigen Beitrag dazu finden Sie unter www.youtube.de Animation - Der kleine Eisbär auf dem Laufband

auch als Gesundheitssportler immer von Zeit zu Zeit in das Training mit aufnehmen. Im Profisport ist das selbstverständlich. Ein Hürdenläufer würde nie ins Ziel kommen, wenn er immer nur versuchen würde, einfach über die Hürde zu springen. Wenn die Teilnehmer zustimmen, können wir uns per Videoanalyse überprüfen (...das gilt übrigens dann auch für den Trainer!).

Die Ausführungen sind selbstverständlich nicht nur auf Ausdauertraining anwendbar, sondern gelten u. a. auch für Rücken- und Koordinations-training sowie für Entspannungstechniken.

Ein besonderes Anliegen von mir ist, die Qualität der sportlichen Aktivitäten zu verbessern und die eigene Bewegungskompetenz weiter zu entwickeln.

Ohne Disziplin ist es schwer Sachen umzusetzen - wir werden aber feststellen, dass auch „Ernst“ Spaß machen kann. Bitte denken Sie daran, große Erfolge erreichen wir durch kleine Schritte!

In diesem Zusammenhang möchte ich Ihnen noch zwei außerordentlich bewegende Filme ans Herz legen!

„Rhythm is it“, (Sir Simon Rattle) Projekt mit Kindern;
„Scary – Movie furchterregend“, Dokumentarfilm von 2006

Weitere Informationen bei:

Gesundheitstraining
Rainer Langenheim
Zehntwerderweg 175
13469 Berlin-Lübars
Tel. 030/40 58 46 96
Mobil 0170/78 59 598

info@bewegung-und-
entspannung.de
www.bewegung-und-
entspannung.de
