

Cardio am Stand – Es muss nicht immer Laufen sein!

Häufig gestellte Fragen während dem Online-Workshop

Gibt es eine optimale Intensität? Wenn ja, woran erkenne ich, dass die Intensität der Übung nicht zu hoch für mich ist?

Trainingsbereiche sind sehr individuell und hängen von vielen Faktoren ab. Bezüglich Intensität kann man dies durch Festlegung der Trainingsbereiche eingrenzen.

Faustregeln: Jeder Mensch hat seine persönliche Herzfrequenz in Ruhe und unter Belastung. Häufig wird die Faustformel „220 minus Lebensalter“ zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz herangezogen und dadurch die Trainingsbereiche abgeleitet. Diese ist jedoch für die Praxis sehr ungenau. Wenn Sie während den Übungen gar nicht mehr reden können, ist die Intensität zu hoch!

Die **Gefühlsmethode und Atmung** ist grundsätzlich für alle geeignet. Jedoch benötigt man eine gute Körperwahrnehmung und -empfinden. Deshalb ist diese Methode für Anfänger nicht wirklich zu empfehlen. Mittels der Atmung kann man in etwa den aeroben und anaeroben Bereich ungefähr abschätzen. So ist zum Beispiel im hohen anaeroben Bereich, eine hohe Atemfrequenz typisch.

Die **Laktatleistungsdiagnostik** ist grundsätzlich die Standardmethode schlechthin und ist für alle Sportler/innen zu empfehlen. Der Sportler/Die Sportlerin erhält in einer Untersuchung exakte Pulswerte und Trainingsbereiche für das Training.

Übungen über die Matte haben einen hohen Koordinationsaufwand, aber es senkt die Intensität. War im Online-Workshop ein Intervalltraining beabsichtigt?

Bei einigen Übungen im Hauptteil, wie zum Beispiel Schnurspringen, Kniehebelauf, Anfersen, Übungen mit den Minibändern, war diese Methode beabsichtigt. Das Intervalltraining ist eine Ausdauertrainingsmethode, die man grundsätzlich für solche Elemente miteinfließen lassen kann. Wir wollen hier die verschiedenen Möglichkeiten und Inhalte aufzeigen.

„Wer möchte, kann dazwischen was trinken“ – Wie wirken Pausen auf ein Ausdauerprogramm aus?

Der Workshop im Hauptteil war mit einigen Übungen, die sich nach der Intervallmethode richten, gestaltet. Dementsprechend folgende Info bezüglich Pausen bei einem Ausdauer-

Workshop zum Thema Bewegung
Cardio am Stand – Es muss nicht immer Laufen sein!

programm. Grundsätzlich waren die Pausen so gewählt, dass sie nicht zur vollständigen Erholung führen. Die Pausenlänge ist so zu gestalten, dass die nächste Belastung folgt, wenn man sich eine gleiche Belastung auch wieder zutraut. Solche Pausen werden als lohnende Pausen bezeichnet. Dabei sinkt der Puls nicht bis zum Ausgangswert vor dem Training ab.

Hampelmann war eine high impact Übung. Hätte da nicht eine low impact Alternative anzubieten Sinn gemacht?

Ja das stimmt, obwohl wir zu Beginn des Online-Workshops angemerkt haben, dass jede Übung auch als Schrittvariante möglich ist und diese wäre auch somit beim Hampelmann möglich.

In Schrittstellung verharren und Boxen war eine blutdruckhebende statische Übung. Die Zielgruppe hätte nicht "Gemütliche" genannt werden sollen. Ausschließungsgründe waren im Vorfeld nicht genannt worden.

Wir haben hier eine weitere Möglichkeit von Übungen eingebracht, bei denen auch die koordinativen Fähigkeiten gefördert werden können. Sollten Vorerkrankungen bestehen, ist es immer ratsam, vor Sport und Bewegung einen Arzt zu konsultieren und anschließend eine/n Personal Trainer/in bzw. Sportwissenschaftler/in heranzuziehen, um einen individuellen Trainingsplan mit abgestimmten Inhalten und Übungen zu erstellen.

Vorspringen etc. ohne Hinweis auf mögliche Fehler, hätte jede Übungsleiterin in einem Turnverein auch nicht anders gemacht.

Grundsätzlich wurden Übungen wie zum Beispiel Anfersen, Skipping Variante leicht, Schrittvarianten kurz davor erklärt bzw. auch während der Durchführung. Wir werden in zukünftigen Workshops darauf achten, dass wir noch mehr darauf eingehen und erwähnen.

Cool down: Sollte man Dehnungsübungen bei noch erhöhtem Laktatspiegel wirklich machen? Wären leere Bewegungen (1 mmol Laktat/min. Abbau) davor nicht besser gewesen?

Grundsätzlich stimmt das, dass statisches Dehnen (ab bereits ca. 25-30% Dehnreiz) den Laktatabbau negativ beeinflusst, da die Durchblutung im Muskel verschlechtert wird. Wir haben uns jedoch bei dem „gemütlichen“ Workshop dafür entschieden, die Dehnungsübung gleich im Anschluss durchzuführen, da der Laktatspiegel nicht sonderlich angestiegen sein sollte.