

O T T I

K R E M P E L

FITNESS ÜBER FÜNFZIG

**Schonende Trainingsprogramme für
Beweglichkeit und Wohlbefinden**

BLV

Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

Inhalt

Einführung

8 Altern - unabänderliches Schicksal oder selbstverantwortlicher Prozeß?.

Wie verändert sportliche Aktivität die Organleistungen?_____	10
Bereich Herz-Kreislauf_____	10
Bereich Muskeln, Sehnen und Bänder_____	12
Bereich Gelenke_____	14
Bereich Koordination, Psychomotorik_____	15

Wissenswertes zum Fitneß-Training

17 Was ist Fitneß? 17 Wer fit ist, ist eben in der Lage, alle Dinge, die er gerne tun möchte, auch zu tun.

Wie reagiert der alternde Organismus auf Fitneß-Training?_____ 19
Er reagiert durchweg positiv auf Training, es kommt immer nur auf die Dosierung an.

Welche Sportart soll man wählen?_____ 19
Auch hier gibt es eine sehr simple Antwort: Die Sportart, die einem gefällt.

Was zieht man zum Sporttreiben an? _____ 20
Sportkleidung sollte funktionieil sein, und man muß sich darin wohlfühlen, wobei es wichtig ist, auch im Sportdreß gut auszusehen.

Wege zur Verbesserung der Fitneß _____ 22

Belastungsdosierung im Fitneß-Sp ort _____ 24

Ausdauer _____ 26
Regeln für das Ausdauertraining _____ 26
Kontrolle der Auswirkungen des Ausdauertrainings _____ 28
Trainingspläne _____ 30

Kraft _____ 32
Regeln für das Krafttraining _____ 33
Kontrolle der Auswirkungen des Krafttrainings _____ 36

Beweglichkeit (Flexibilität) _____ 37
Dehnungsarten _____ 37
Wie funktioniert das Dehnen? _____ 38
Wie beweglich sollte man sein? _____ 39
Beweglichkeitstest _____ 39
Regeln für das Beweglichkeitstraining _____ 40
Wie stellt man Verbesserungen im Bereich der Beweglichkeit wirklich fest? _____ 41

Koordination	_____	42
Regeln für das		
Koordinationstraining	_____	43
Koordinationstest	_____	44
Schnelligkeit	_____	46
Regeln für das		
Schnelligkeitstraining	_____	47

**Übungen für
die Fitneß**

48	Training von Koordination, Dehnung und Kräftigung	_ 48
	Krafttraining an Geräten	___ 69
	Fitneß-Training auf und mit dem Trampolin	_____ 83
	Wassergymnastik	_____ 95
	Spiel und Spaß im Wasser	_____ 105
	Literaturverzeichnis	_____ 110