



TRAININGSEMPFEHLUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT GESUND, SPORTLICH UND FIT!

Moderates Ausdauertraining



- mindestens 2-3 mal pro Woche 30-60 Minuten
- Intensität: 70-85% der maximalen Herzfrequenz
- geeignete Sportarten sind (Nordic) Walking, Wandern, Joggen, Schwimmen, Skilanglauf oder Radfahren.
- Art und Intensität der Bewegung sind abhängig vom körperlichen Zustand und den individuellen Bedürfnissen

Ergänzend: Krafttraining



- Einschluss verschiedener Muskelgruppen
- 50-70% der Maximalkraft
- 2-3 Serien mit je 10-20 Wiederholungen
- auf korrekte Technik und Vermeidung von Pressatmung achten



Und natürlich gilt:
viel trinken!

Unsere Gesundheitsport-Tipps

- Halten Sie durch! Nach 6-8 Wochen stellt sich die Gewohnheit ein und die Bewegung ist aus Ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich weder über- noch unterfordern! Nur was Spaß macht, motiviert dauerhaft.
- Gönnen Sie sich auch Momente der bewussten Entspannung – das belohnt und macht stark!

Ihr Gesundheitsport-Händler:



WIR SIND SPORT 2000
**GESUND
SPORT
BERATER**

ÜBERGEWICHT VORBEUGEN UND BEHANDELN DURCH SPORT

FÜHL DICH SPORTGESUND

Was ist Übergewicht?

Übergewicht bezeichnet eine über das Normalmaß hinausgehende Erhöhung des Körpergewichts. Sehr hohes Übergewicht bezeichnet man als Adipositas (Fettleibigkeit). Zur Definition dient der Body-Mass-Index:

BMI	Kategorie	Risiko für Begleiterkrankungen
<18,5	Untergewicht	niedrig
18,5-24,9	Normalgewicht	durchschnittlich
25-29,9	Übergewicht	gering erhöht
30-34,5	Adipositas Grad I	erhöht
35-39,9	Adipositas Grad II	hoch
>40	Adipositas Grad III	sehr hoch

Formel zur Berechnung: $BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$



SPORT 2000

Die wichtigsten Risikofaktoren für Übergewicht im Überblick

- Fehl- und Überernährung
- mangelnde Bewegung
- psychische Aspekte
- Stress
- Krankheiten
- Medikamente
- genetische Ursachen

Gefahren durch Übergewicht

- Arteriosklerose
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Gelenkverschleiß
- Fettstoffwechselstörung
- Schaufensterkrankheit

Um das individuelle Risiko einzuschätzen, muss man neben dem Körpergewicht das Fettverteilungsmuster bestimmen. Eine einfache Möglichkeit besteht darin, das Bauchfett anhand des Taillenumfangs zu bewerten.

Taillenumfang

> 94 cm
> 102 cm

> 80 cm
> 88 cm

Risiko für Folgeerkrankungen

erhöht] Männer
deutlich erhöht	
erhöht] Frauen
deutlich erhöht	



Mit einfachen Mitteln viel erreichen!

Ein paar einfache Regeln

- Gehen Sie nur satt einkaufen (eventuell Hunger im Vorfeld mit Studentenfutter stillen).
- Essen Sie keine Reste.
- Essen Sie nur im Sitzen.
- Genießen Sie Ihr Essen bewusst.
- Verwenden Sie kleinere Teller mit schmalen Rand und wählen Sie kleines Besteck, das lässt die Portionen größer erscheinen.
- Tun Sie täglich etwas zu Ihrer eigenen Zufriedenheit.

WUNDERMITTEL SPORT



Effekte eines Ausdauertrainings bei Übergewicht

- erhöhter Energieverbrauch
- Reduktion von Gewicht und Körperfett
- Senkung der Blutfettwerte
- Senkung der Stressreaktion
- Erleichterung von Alltagsaktivitäten

Effekte eines Krafttrainings

- Erhöhung des Grundumsatzes durch Muskelaufbau
- Entlastung des Skeletts durch erhöhte Stützfunktion

Beachten Sie: Nicht jede Sportart ist zur Therapie von Übergewicht und Adipositas gleichermaßen geeignet. Grundsätzlich ist es wichtig, dass Sie beim Sport Ihre Knochen, Gelenke, Bandscheiben und Bänder nicht zu stark belasten. Auf sportliche Höchstleistungen kommt es keinesfalls an. Krafttraining allein ist wenig wirksam, um das Gewicht zu senken. Deshalb sollten Sie dieses ergänzend zum Ausdauertraining einsetzen.