

Körperliche Gesundheit

Gesundheit ist laut der Weltgesundheitsorganisation der Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Bewegung durch zielgerichtete Belastungen hat einen Einfluss auf alle drei Komponenten.



Arten von Belastung:

Statische Belastungen	Dynamische Belastungen
Längeres Stehen	Gehen
Längeres Sitzen	Körperliche Arbeit im Beruf oder als Freizeitaktivität
Längeres Liegen	Sport
Zwangshaltungen bei Fließbandarbeit oder im Büro	



Wichtige Überlegung: Welche Belastungen muss mein Körper im Beruf oder bei meinen Freizeitaktivitäten aushalten können?

Belastungsaufbau:

Um eine verletzte oder überbeanspruchte Körperregion an die gewünschte Belastung (=Therapieziel) wieder heranzuführen, muss die körperliche Beanspruchung (= Training) schrittweise aufgebaut werden.

- ✓ Training beginnt im Kopf
- ✓ Training ist zielgerichtet (Was brauche ich in meinem Alltag/Beruf?)
- ✓ Training ist fordernd = Muskeln dürfen/sollen brennen und ziehen (nach dem Training darf ein Muskelkater spürbar sein)
- ✓ Training beinhaltet auch gezielte Regeneration und Pausengestaltung je nach Beanspruchungen

Bewegungsempfehlungen:

Ausdauertraining

- Moderate Belastung für 150 bis 300 Minuten pro Woche
oder
- Intensive Belastung für 75 bis 150 Minuten pro Woche

Krafttraining

- mindestens 2x pro Woche

Gleichgewichtstraining

- vor allem für ältere Personen empfohlen
- mindestens 3x pro Woche bis täglich