

BEWEGUNG FÜR GESUNDHEIT

*Stell dir
ein Leben
ganz ohne
Bewegung
vor..*

Ein Leben ganz ohne Bewegung

Kein Gehen, keine Klo-Sitzungen, kein Schlucken, ja nicht mal die Fingerchen bewegen.

Der Körper ist für Bewegung gemacht

Und der Körper ist ständig in Bewegung, zumindest hinter den Kulissen. (Verdauung, mentale Verarbeitung, Blut- und Sauerstoff Transport, Ausschüttung von Sekreten,..)



Wie wohltuend die Bewegungen sind die wir täglich machen, kommt auf unsere Fähigkeit an; den Körper zu verstehen
Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen

Wir Menschen, haben die wunderbare Fähigkeit zu LERNEN.

Der wohl größte Fortschritt der Evolution - unser Lernvermögen, ist unvergleichbar zu jedem anderen Lebewesen.

Zu dem, gesegnet wie wir sind, besitzen wir auch die Fähigkeit Gedanken in Taten umzusetzen.

Wir besitzen ALLES was wir brauchen, um ALLES was wir wollen zu verwirklichen.

Eine **inaktive Lebensweise geht mit Risiken einher**, daher Inaktivität chronische Erkrankungen fördert.

- Koronare Herzerkrankungen (Herz und Blutgefäße)
- Übergewicht (Viszeralfett - um die Organe)
- Schlaganfall
- Diabetes
- Depression
- Osteoporose

Um gute physische Gesundheit zu erhalten, müssen wir folgende Aspekte beachten;

Bewegung für das Herz-Kreislaufsystem

Bewegung für starke und gesunde Knochen

Bewegung für Muskelgesundheit

Bewegung für das Herzkreislauf-System

Das Herzkreislauf-System besteht aus Respirationssystem und dem internen Kreislauf-System.

Das Respirationssystem - Der Atemapparat

Ist verantwortlich für die Sauerstoffaufnahme und den Kohlendioxid ausstoß.

Der Atemapparat setzt sich aus der Lunge dem Zwerchfell (auch ein Muskel!!) und der Zwischenrippenmuskulatur zusammen.

Das Kreislauf-System besteht aus Herz, Blutgefäßen und Blut besteht.

Es ist das Transportsystem des Körpers, verantwortlich Sauerstoff, Nährstoffe und Hormone an die richtige Stelle im Körper zu schicken.

Das Herzkreislauf-System ist dafür verantwortlich Sauerstoff und Nährstoffe durch den Körper zu transportieren.

Ziel ist es, durch Bewegung den Herzschlag und die Atmung kurzfristig zu intensivieren.

Wenn das Herz schneller pumpt und mehr Sauerstoff aufgenommen wird, kommt der gesamte Kreislauf in Schwung. Regelmäßig herausgefordert wird das Herzkreislaufsystem effizienter, was wiederum weniger Energieverbrauch und Belastung für den Körper bedeutet.

Wenn dein erster Gedanke jetzt Laufen ist..

Du aber kein Läufer bist, sowie ich..

- Spazieren
- Schwimmen, Rudern
- Atemübungen
- Intervall Sprints (weniger Belastung für Gelenke)
- Körpergewicht | Pilates | Yoga Übungen
- Springschnur-springen, Hampelmann
- TANZEEEEEN

Langfristige Vorteile von Cardio Training:

- Herzmuskel wird stärker
- Die Menge an Blut, die durch einen Herzschlag zirkuliert, wird erhöht sich
- Es bilden sich mehr Kapillaren in den Muskeln
- Mehr Sauerstoff gelangt zu den Muskeln
- Ausscheidungsprodukte (Carbon Dioxide, Milchsäure) werden effizienter entfernt
- In den Muskeln entwickeln sich mehr Mitochondrien (Zellen, die Sauerstoff zur Energieerzeugung verwenden), sie wachsen auch schneller
- Gewichtsmanagement wird unterstützt
- Das Risiko eine kardiovaskuläre Herzkrankheit zu entwickeln ist geringer

Bewegung für starke & gesunde Knochen

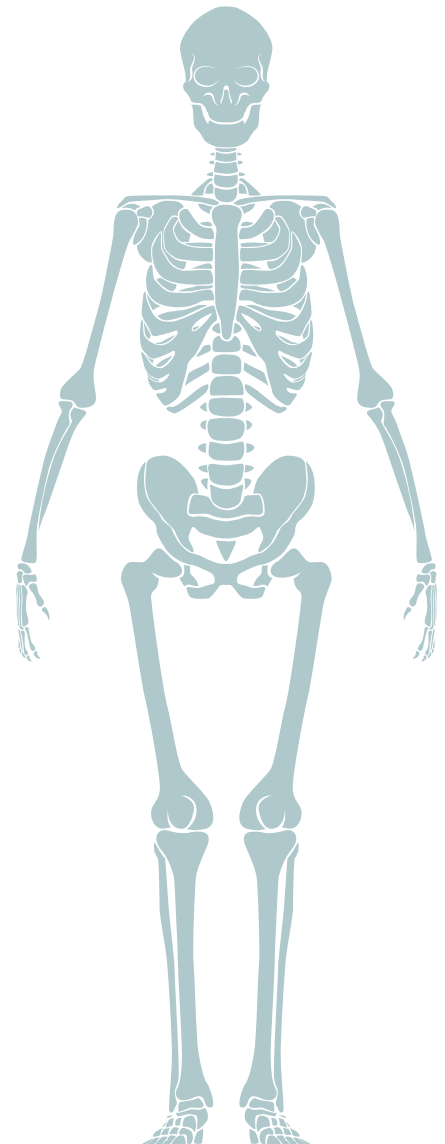
Das Skelett gibt dem Körper Struktur und hat das Potenzial zur Bewegung. Um diesen vitalen Teil unseres Körpers in Takt zu halten, ist es wichtig, dass die Dichte und Resistenz der Knochen laufend gestärkt werden, und das erreicht man durch Belastung.

Belastungstraining fördert die Knochenbildung

Das Wolffsche Gesetz der Knochentransformation

Julius Wolff (1836-1902), Anatom und Chirurg.

Knochen passen sich an die Belastung an und werden stärker. Osteoblasten werden gefördert und die Knochendichte erhöht.



Das ist auch der Grund, warum Knochenschwund ein großes Problem für Astronauten ist.

Ein sechsmonatiger Aufenthalt im Weltraum lässt das Skelett so stark abbauen wie 20 Jahre auf der Erde!

Alleine wenn wir nur stehen tragen wir tatsächlich Last, produziert durch die Schwerkraft und das Körpergewicht. Wenn wir nun mit extra Last arbeiten, erhöhen wir effektiv die Knochendichte und Resistenz, was speziell im Alter ein immer größeres Thema wird. Frauen sind im Alter meistens stärker betroffen von Knochenschwund als Männer.

Resistance Training = trainieren mit jeglicher Form von Widerstand

Wie viel Gewicht hinzukommen soll, hängt davon ab wie der Status Quo ist.

Die Last soll sich schwer anfühlen und die Körperausrichtung (Alignment) nicht beeinträchtigen!!

Die Beinmuskulatur braucht jedenfalls mehr Belastung um stärker zu werden, weil sie von Haus aus schon unter größerer Belastung stehen als der Oberkörper.

➔ Das Hüftgelenk freut sich besonders über Übungen mit extra Last.

Bewegung für Muskelgesundheit

Skelett Muskeln = sind die treibende Kraft, die Bewegung kreieren.

Bewegung ist effektiv: Muskelkontraktion & -entspannung

Muskeleigenschaften:

KONTRAKTIONSFÄHIGKEIT, DEHNBARKEIT, ELASTIZITÄT, REAKTIVITÄT

Starke, koordinierte Muskeln sind die **beste Prävention gegen Verletzungen.**

Bewegung bewirkt, dass Muskeln chemische Botenstoffe, sogenannte Myokine, in den Blutkreislauf abgeben. Diese Muskelmoleküle wirken auf **Organe, Gewebe und Prozesse im gesamten Körper.**

Interessante neue Forschungsergebnisse legen nahe, dass gesunde Muskeln Sie vor Diabetes, Herzerkrankungen und Knochenschwund schützen.

"There is an important link between your muscles and just about every physiologic system,"

Dr. Shalender Bhasin, an endocrinologist at Harvard-affiliated Brigham and Women's Hospital.

Für optimale Muskelgesundheit müssen alle Muskeleigenschaften abgedeckt werden.

Dies wird erreicht durch die Kombination von:

KRAFT | AUSDAUER | FLEXIBILITÄT TRAINING

Muskulatur näher betrachtet..

Muskeln bestehen aus sogenannten; schnell-, langsam- und mittel- zuckenden Muskelfasern.

Fast-twitched Muskelfasern

Erzeugen ein hohes Maß an Kraft
Erzeugen kurzfristige Muskelkontraktionen
Haben eine geringe Ermüdungsbeständigkeit

Rapide, intensive Bewegungen

Slow-twitched Muskelfasern

Erzeugen ein geringes Maß an Kraft
Erzeugen langanhaltende Muskelkontraktionen
Sind sehr Ermüdungsbeständig

Haltung und Stabilisation
(Deshalb ist Yoga auch so super fuer die Haltung)

Intermediate Muskelfasern

(Chamäleon)

Davon abhängig welche Aktivität ausgeübt wird, können Intermediate Muskelfasern, Charaktereigenschaften von fast- oder slow- twitched Muskelfasern annehmen.

Kraft = Kontraktionsfähigkeit des Muskels

Muskelausdauer = Durchhaltevermögen

Flexibilität = Muskelelastizität

Kraft- Ausdauertraining

Muskelkraft ist die maximale Kraft die ein Muskel/eine Muskelgruppe, während einer Kontraktion erzeugen kann.

Muskelausdauer ist die Fähigkeit eines Muskels/einer Muskelgruppe sich wiederholt zu kontrahieren über einen längeren Zeitraum hinweg ohne zu Erschöpfen.

Es vielen Möglichkeiten Kraftausdauer zu trainieren;

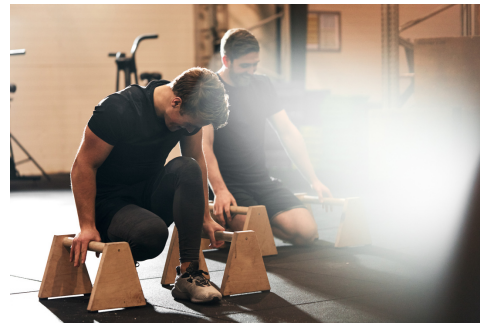
Körpergewicht und Training mit extra Widerstand

- klassische Bodyweight Exercises
- Yoga
- Pilates
- Circuits



Mögliche Hilfsmittel:

- Resistance Bands
- Ringe
- Gewichte
- Parallettes



Das Kraft-Ausdauer Kontinuum

Es passiert schnell mal, dass eine Übung fälschlicherweise als Muskelkraft oder Muskelausdauer-Übung klassifiziert wird. Das ist die falsche Herangehensweise, daher es sehr **stark individuell abhängig ist, ob eine Übung die Kraft oder die Ausdauer eines Individuums herausfordert.**

ZB.: Wenn eine Person **einen Liegestütz** machen kann, trainiert sie damit ihre **Kraft**.

Wenn eine Person aber **viele Liegestütz** machen kann, dann trainiert diese **Muskelausdauer**

Kraft Training

Weniger Wiederholungen
8-10

Mehr Last

Ausdauer Training

Mehr Wiederholungen
15-20

Weniger Last

Langfristige Gesundheitsvorteile:


- starker Muskeln, Sehnen und Bänder
- Starker Knochen (höhere Knochendichte)
- Erhöhte Gelenkstabilität
- Verbesserte Körperkomposition (Ratio Muskel zu Fett)
- Besser neuromuskuläre Verbindungen und effizientere Muskelarbeit
- Verbesserter Blut- und Sauerstoffkreislauf durch erhöht Kapillaren-Zahl in den Muskeln
- Bessere Haltung

Flexibilität

- ist die **Bewegungsfähigkeit eines Gelenkes**. Diese Bewegungsfähigkeit um ein Gelenk wird von der Form der Knochen und Knorpel, als auch der Fähigkeit des Muskels sich zu verlängern und auch dem Bindegewebe, Bänder und Sehnen, bestimmt.

Daher jeder Körper individuell ist, ist auch die Flexibilität etwas extrem individuelles.

Zu wenig Flexibilität kann sich dramatisch auf die Haltung und den physischen Druck auf ein Gelenk auswirken. Dies kann tägliche Aktivitäten beeinträchtigen.

 Aktivitäten wie: Joggen, Fußball, Boxen und Hockey, involvieren alle Bewegungen wo der volle **Bewegungsumfang des Muskels nicht genutzt wird**. Wenn es für die betroffenen Bereiche keinen Ausgleich gibt, kann dies zu einem muskulären Ungleichgewicht und Muskelverkürzung führen.

Hypermobilität: überdurchschnittliche Flexibilität kann zu reduzierter Gelenkstabilität führen, wie zB. Gymnastik und Martial Arts

Langfristige Gesundheitsvorteile:

- verbesserte Mobilität in Gelenken und Muskeln
- Reduzierte Muskelanspannung
- Verbesserte physische und mentale Entspannung
- Verbesserte Bewegungsfreiheit
- Wirkungsvollere und effizientere Bewegungen (Fähigkeit nach etwas zu langen, etwas zu heben,..)
- Verbesserte Haltung
- Reduziertes Risiko Gelenke oder Muskeln zu überlasten
- Reduziertes Risiko Rückenschmerzen zu erleiden
- Weniger Muskelkater (wenn nach/in Training integriert)
- Reduzierte Muskelviskosität - Muskelbewegung selbst ist geschmeidiger
- Verbesserte Koordination, daher die Bewegung selbst reibungsloser wird
- Verbesserung und Weiterentwicklung von der Körperwahrnehmung und Körper-Geist Verbindung

Daher der Körper für Bewegung gemacht ist profitieren auch alle internen Systeme und Vorgänge von physischer Aktivität.

• Die Verdauung wird angeregt, daher bessere Nährstoffaufnahme und -verwertung.

Das Verdauungssystem beginnt im Mund, Ende in der Kloschüssel.

Die Nahrung wird für die Aufnahme vorbereitet (zerkleinert bis auf die kleinsten Teilchen) - deshalb ist gutes Kauen auch förderlich für einen einfachen Verdauungsprozess. Weiters, im Darm, entzieht der Körper der Nahrung ihre Nährstoffe, und zu guter Letzt, der Körper scheidet das Nebenprodukt der Verdauung aus.

Das Verdauungssystem ist ein ganz vielseitiges und komplexes System. Es hängt auch stark mit dem Immunsystem und dem Wohlbefinden zusammen.

"A holistic exercise program that combines elements of strength training with endurance training, mind-body exercise, and balance training has the best chance of improving health outcomes,"

Dr. Bhasin says.

- **Mentale Stärke und Weiterentwicklung**

Besserer Umgang mit Stress. Höhere mentale und emotionale Belastbarkeit.

Bewegung hilft Stress abzubauen. Stress hat die Eigenschaft sich auch physisch bemerkbar zu machen, in Form von Anspannung. Bewegung hilft diese Anspannung loszuwerden und ist gleichzeitig meditativ für den Kopf, weil du fokussiert bist und deshalb kein Platz für störende Gedanken ist.

Dominoeffekt; wenn der Körper mehr bewegt wird, verlangt er auch nach mehr Nährstoffen. Daher, eine willkommene Nebenwirkung von physischer Aktivität ist, das einhergehende Verlangen nach mehr wertvoller Nahrung/gesunder Ernährung.

Die mentale Widerstandsfähigkeit erhöht sich (ein direkt zu spürender Effekt!)

Der mentale Fokus wird trainiert und Hirnvernetzungen gestärkt/erschafft

Die mentale Kapazität und die Aufnahmefähigkeit wird erhöht

- **Der Energiehaushalt wird angefacht**



Energie nicht aus nichts erstellt werden kann

Energie kann nur umgewandelt werden.

Der Körper braucht Energie-Input = Atmung, Nahrung, Sonnenlicht.

**V
S**

Wir extrahieren Energie von unserer Umwelt, der Körper konvertiert diese Energie in eine Form die der Körper "lesen kann" = ATP (adenosine triphosphate molecule).



Die Energieumwandlung hängt stark davon ab was wir unserem Körper zuführen.

Unterschiedliche Energiequellen (zB. Nahrung) bringen unterschiedlich Vor- und Nachteile mit sich. Eine Quelle ist effizienteres Material für die Energieumwandlung, hat mehr oder weniger Nebenprodukte, und die Nebenprodukte können gut oder schlecht sein.

- **Das Nervensystem wird gleichzeitig trainiert**

Das Nervensystem ist das Kontroll- und Kommunikationszentrum, und hat die Aufgabe alle internen Prozesse zu koordinieren. Es ist auch der Indikator aller physischen Vorgänge.

Das Headquarter sitzt im Kopf und sendet über Nerven entlang der Wirbelsäule, seine Aufträge an den Körper. Das Nervensystem nimmt ständig Informationen über unsere interne und externe Welt auf, interpretiert diese Informationen und entscheidet über die passendste Reaktion, das ist dann die Info die zum Körper gesendet wird.

Die daraus folgenden Aktionen können unwillentlich geschehen, wie zB. Verdauung, oder willentlich, das wäre dann eine Bewegung der Skelettmuskeln.

homeyogi
WELLBEING WORKSHOP
TAG 2

Empfangen eines Sinneseindrucks - Einordnung des Sinneseindrucks - Senden der Rückmeldung

Das Nervensystem arbeitet eng mit unserem Hormonsystem (Endokrinsystem) zusammen.

Gemeinsam sorgen die beiden Systeme für Balance im Körper.

- **Endokrinsystem**

Das Endokrinsystem sendet Hormone = chemische Nachrichten, durch den Blutfluss um die interne Umgebung zu managen.

Ein gutes Beispiel für ein Ungleichgewicht ist Diabetes. Diabetes kommt auf, wenn Insulin und Glukagon im Ungleichgewicht stehen.

- ***Der Abbau von Nebenprodukten wird effizienter und weniger belastend für den Körper (wie Hautunreinheiten, Verschleimungen,..)***

Die allgemeine gesundheitliche MINIMAL Empfehlung:

150 Minuten | aerobe Aktivität mittlerer Intensität | pro Woche

ODER

75 Minuten | hohe Intensität | 3 Tage pro Woche

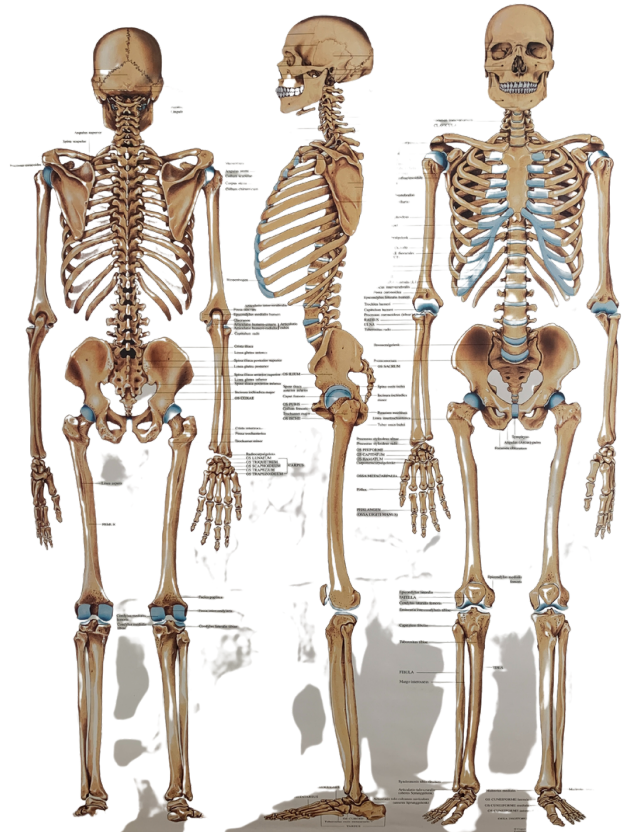
ODER

eine individuelle Kombination unter Berücksichtigung obiger Punkte.

Nimm die Skelettstruktur und die Bewegungsfreiheit der Gelenke als Richtlinie.

Alignment comes first!

- vermeide den Rundrücken
- vermeide in den Gelenken zu "hängen"



Copyright: Ruediger Anatomie

Bewegung in den Alltag einbauen

- Achte bei herkömmlichen Bewegungen wie zB. etwas aufheben, darauf die Muskulatur zu aktivieren und eine gute Körperhaltung beizubehalten.
- Beim Kochen und Zähneputzen steht ab und zu auf einem Bein und fordere deine Beinmuskulatur, Balance und Geist-Körper-Verbindung heraus.
- Statt die Öffis oder dem Auto zu nehmen, mach mehr Fußwege, oder schnapp dir dein Fahrrad, Rollerblades,..
- Plane aktive Wochenendausflüge
- Plane kürzere und öftere Workouts. So fällt es auch leichter eine neue Gewohnheit zu entwickeln. Stichwort: Regelmäßigkeit.

homeyogi
WELLBEING WORKSHOP
TAG 2

06.00
07.00
08.00
09.00
10.00
11.00
12.00
13.00
14.00
15.00
16.00
17.00
18.00
19.00
20.00

30min Spaziergang



15min
Körpergewichtsübungen

+ 3 x pro Woche:
Training mit Widerstand

06.00
07.00
08.00
09.00
10.00
11.00
12.00
13.00
14.00
15.00
16.00
17.00
18.00
19.00
20.00

15min
Körpergewichtsübungen



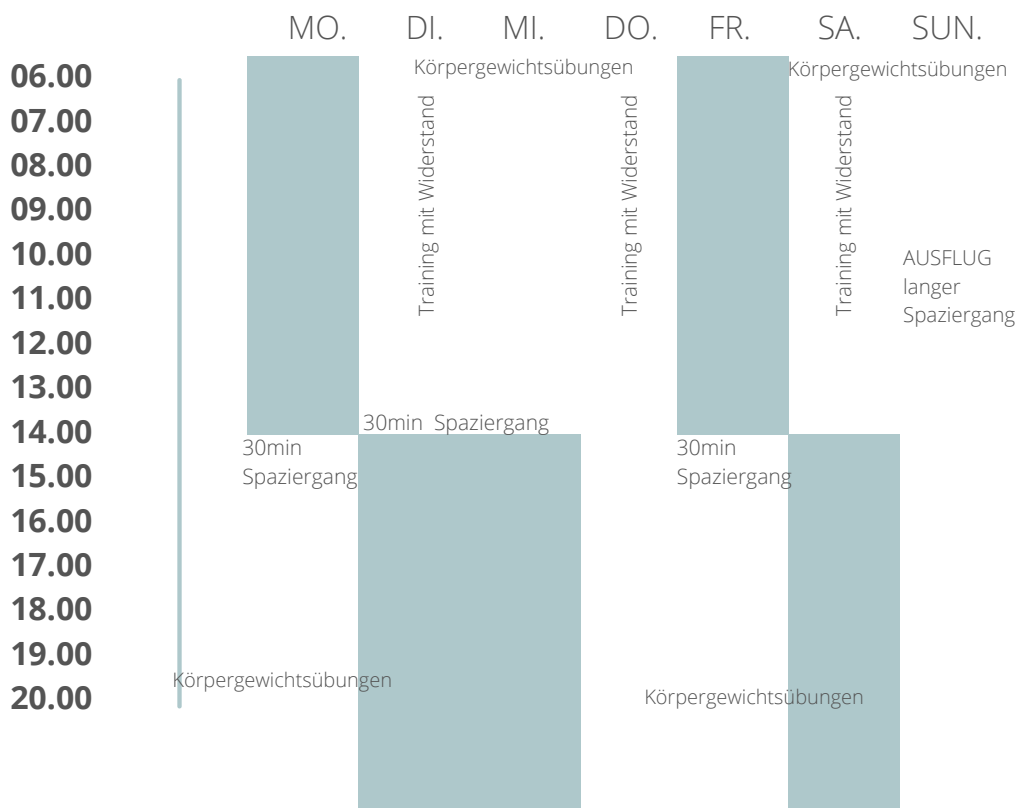
30min Spaziergang

+ 3 x pro Woche:
Training mit Widerstand

homeyogi

WELLBEING WORKSHOP

TAG 2



Zusammenfassend:

- Bewegung ist wichtig für alle Vorgänge im Körper
- Bewegung ist wichtig für die mentale Gesundheit
- Bewegung ist wichtig für das gesamte Wohlbefinden und auch wie glücklich wir uns fühlen
- Der Körper braucht ein Mindestmaß an Bewegung um die Gesundheit und Vitalität zu erhalten
- Verschiedene Arten von Bewegung sind notwendig um allen gesundheitlichen Bedürfnissen nachzukommen.
- Wenn du keinen Platz schaffen kannst für lange Workouts dann mach jeden Tag ein bisschen.
- Nutze deine täglichen Bewegungen und Wege um mehr Bewegung in dein Leben zu bringen.
- Jeder Tag ist ein neuer Beginn. Nimm es auch so!

homeyogi
WELLBEING WORKSHOP
TAG 2

Das war Tag 2

Bewegung für Gesundheit



Die **Rewirement Aufgabe & Reflexionsfrage** findest Du gleich anschließend.

Die Rewirement Challenge findet in der **Workshop-Facebook-Gruppe** statt.

[Trete gleich bei!](#)

Morgen geht es weiter mit

ERNÄHRUNG

Ich freu mich auf euch!

Lea

REWIREMENT AUFGABE

SIGNATURE STRENGTH | Deine einzigartigen Stärken

Heute hast Du die Möglichkeit Deine Charakterstärken zu identifizieren. Deine Charakterstärken sind die positiven Seiten Deiner Persönlichkeit, die sich auf Dein Denken, Fühlen und Verhalten auswirken.

Schicke, ein paar vertrauten Person die Dich so richtig gut kennen, folgende Fragen:

1) Was sind die Talente, Fähigkeiten und Charaktereigenschaften die mich beschreiben?

2) Woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?
Was bewegt mich? Was treibt mich an?

3) Wofür zählst Du auf mich?

4) Was, würdest Du sagen, ist "meine Art" an Dinge heranzugehen?

5) Gibt es etwas, dass Dich an mir beeindruckt?

REFLEXIONSFRAGE

Beantworte folgende Reflexionsfragen für Dich selbst.

1) Was sind die Talente, Fähigkeiten und Charaktereigenschaften die mich beschreiben?

2) Woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?
Was bewegt mich? Was treibt mich an?

3) Wofür zählen andere auf mich?

4) Was ist "meine Art" an Dinge heranzugehen?

5) Was beeindruckt andere an mir?

6) Was sind meine Leidenschaften?

7) Was ist wichtig für mich?

8) Was sind meine größten Erfolge bis dato?

9) Was sind meine Ziele? - Persönlich, Familie, Karriere, Leben?

10) Wen bewundere ich? Warum? Was kann ich von der Person lernen?