

CARDIO-AKTIV

HERZ-KREISLAUF-TRAINING FÜR JUNG UND ALT

- **Ausdauer
und Kraft
trainieren**
- **Beweglichkeit
verbessern**
- **Entspannung
lernen**



KURSMANUAL



RÜHL · KREUZER · OBENAUER

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Vorwort	.8
1 Einleitung	.10
2 Kernziele des „Cardio-Aktiv-Gesundheitssportprogramms“	.12
3 Checkliste zur Kursplanung	.20
4 Hinweise zum Kursprogramm „DTB/GEK CARDIO-AKTIV“	.22
5 Die Programmsequenzen	.24
5.1 Die sechs Programmsequenzen	.24
5.1.1 Die Einstiegs- und Informationsphase	.24
5.1.2 Die Aufwärmphase	.24
5.1.3 Die Ausdauerphase	.25
5.1.4 Die Gymnastikphase	.28
5.1.5 Die Spielphase	.29
5.1.6 Die Ausklangphase	.30
5.2 Didaktische Aspekte zum „DTB/GEK Cardio-Aktiv-Kursprogramm“	.31
5.3 Didaktisch-methodische Hinweise	.32
6 Die 12 Kurseinheiten	.34
Kurseinheit 1	.34
Kurseinheit 2	.50
Kurseinheit 3	.64
Kurseinheit 4	.76
Kurseinheit 5	.88
Kurseinheit 6	.100
Kurseinheit 7	.114
Kurseinheit 8	.122
Kurseinheit 9	.136
Kurseinheit 10	.148
Kurseinheit 11	.162
Kurseinheit 12	.172
7 Literatur	.182

8	Anhang	183
8.1	Informationsblätter für die Teilnehmer	183
8.2	Kopiervorlagen	214
	Die „Cardio-Aktiv“-Skala	215
	Ausdauer-Bingo	216
	Maximale Herzfrequenz und optimaler Trainingspuls	217
	Anordnung 2-km-Walk-Test	218
	Beurteilung des 2-km-Walk-Tests in Minuten	219
	Lageplan Ausdauerzirkel	220
	Tabelle 2-km-Walk-Test	221
	Bildnachweis	224

Kernziele des **CARDIO-AKTIV-** Gesundheitssportprogramms

Gesundheitssport bezieht sich auf körperliche Aktivitäten, die hoch strukturiert auf gesundheitsförderliche Effekte bei Zielgruppen mit spezifischen Risiken, gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen ausgerichtet sind. Gesundheitssport lässt sich damit abgrenzen von den anderen Sportbereichen und Konzepten zur allgemeinen Förderung körperlicher Aktivität.

In Gesundheitssportprogrammen werden mit spezifischen, individuell zugeschnittenen Aktivitäten, zielgruppengerecht und, so weit wie möglich, evidenzbasiert, gesundheitsrelevante Kernziele angesteuert. Mit dieser hohen qualitätsorientierten Strukturiertheit kann Gesundheitssport ein Feld werden, das im Schnittbereich von Sport- und Gesundheitssystem eine wesentliche Bedeutung hat.

Das vorliegende Programm **CARDIO-AKTIV** versteht sich explizit als Gesundheitssportprogramm. Es ist speziell auf die Zielgruppe Erwachsene mit Bewegungsmangel und Übergewicht ausgerichtet.

Beim Bewegungsprogramm geht es nicht nur um eine Aktivierung der Teilnehmer nach dem Motto „Jede Art von Bewegung ist gesund“. Vielmehr sind Art, Umfang und Intensität der Aktivitäten an der Zielgruppe ausgerichtet, werden durch Maßnahmen der Wissensvermittlung ergänzt und sind in einen Rahmen eingepasst, der insgesamt als gesundheitsfördernd zu verstehen ist.

Mit der wissenschaftlichen Absicherung des Kursleitermanuals und der Einbindung der Kurse in ein umfassendes Qualitätsmanagementsystem wird **CARDIO-AKTIV** zu einem anerkannten Bestandteil des Gesundheitssystems im Bereich der Prävention.

Das aus der „New Public Health-Diskussion“ abgeleitete Konzept eines „Gesundheitssports“ lässt sich über sechs Kernziele konkretisieren und begründen.

1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
2. Verminderung von Risikofaktoren
3. Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
5. Soziale Bindung
6. Sozial-strukturelle Ressourcen

Kernziel 1 Stärkung physischer Gesundheitsressourcen

Die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen steht im Zentrum der meisten Gesundheitssportprogramme. Eine systematische Aktivierung des Muskelsystems löst Anpassungsprozesse des gesamten Organismus aus und kann so dazu beitragen, diesen widerstandsfähig und gesund zu halten. Dies gilt für das Herz-Kreislauf-System, für das Halte- und Bewegungssystem ebenso wie für das Zentralnervensystem, die meisten inneren Organe und physischen Funktionsbereiche. Durch die Akzentuierung von Reizsetzungen können spezifische Effekte erzielt werden.

Fünf körperliche Fähigkeiten sollten entwickelt werden: Ausdauer und Kraft sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Zur Förderung nachhaltiger Wirkungen sollten wechselseitige Ergänzungen und Verstärkungseffekte zwischen diesen Fähigkeitsbereichen genutzt werden.

Bezüglich der Intensität reicht ein „sanftes Training“ aus, d. h., die Fähigkeitsbereiche können bei einer subjektiv „mittleren Anstrengung“ bereits effektiv entwickelt werden. Als Minimum für die Zielgruppe der bislang Inaktiven ist eine einmalige Beanspruchung aller fünf Fähigkeitsbereiche pro Woche anzusehen. Für ein solches Einmaltraining sind 90 Minuten anzusetzen. Das entspricht einem Energieverbrauch von etwa 600 kcal.

CARDIO-AKTIV ist ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm. Zwar steht das Ausdauertraining im Mittelpunkt, jedoch werden auch Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination sowie Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert.

Die Belastungsintensität in den Kursstunden sowie beim individuellen Training außerhalb der Kurseinheiten bewegt sich im mittleren Anstrengungsbereich und stellt somit eine sanfte Trainingsform dar, die dem Trainingszustand von Einsteigern bzw. Wiedereinsteigern mit Bewegungsmangel angemessen ist. Im Laufe des Kurses erhöht sich der Grad der Intensität, innerhalb des Bereichs mittlerer Anstrengung, kontinuierlich.

Die Teilnehmer erfahren innerhalb des Kurses auch eine kontinuierliche Erhöhung des Bewegungsumfangs. Neben der Zunahme

der bewegungsintensiven Bestandteile innerhalb der Kurseinheiten werden die Teilnehmer auch zu einer Steigerung ihres individuellen Trainings angehalten. Eine zentrale Rolle hierbei spielen die „Hausaufgaben“ im Rahmen einer jeden Kurseinheit.

Kernziel 2 Verminderung von Risikofaktoren

Dem Kernziel 2, der Verminderung von Risikofaktoren, liegt die Erkenntnis zu Grunde, dass beim Ausbleiben von Anforderungen an die physischen Gesundheitsressourcen – Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit – relativ schnell Prozesse einer negativen Anpassung an diese Unterforderungen einsetzen. In der Folge degenerieren nicht nur die Muskeln, sondern auch die Organe und Körpersysteme. „Bewegungsmangel“ wird somit zu einem „Risikofaktor“ für die Gesundheit, der schnell weitere Risikofaktoren nach sich zieht: einerseits solche im kardiologischen und metabolischen Bereich (z. B. Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, Störungen des Fettstoffwechsels), andererseits im muskulären Bereich (z. B. muskuläre Insuffizienz). Im Umkehrschluss ist davon auszugehen, dass eine gezielte Stärkung der physischen Ressourcen zu einer Verminderung von Risikofaktoren beiträgt, insbesondere bei indikationsspezifischen Gewichtungen im Rahmen der Intervention.

Bei der Zielgruppe des vorliegenden Kursprogramms **CARDIO-AKTIV** steht der Risikofaktor Bewegungsmangel im Mittelpunkt.

Infolge der Aktivierung der Teilnehmer innerhalb der Kurseinheiten und durch das zusätzliche Bewegungs-Heimprogramm ergibt sich eine Reduzierung des Risikofaktors Bewegungsmangel, zumindest für den Verlauf des Kurses. Langfristig soll darüber hinaus, durch die Motivation der Teilnehmer zu lebenslanger körperlicher Aktivität, auch eine dauerhafte Verminderung dieses Risikofaktors erreicht werden. Die Vermittlung entsprechenden Wissens und hinreichender Handlungskompetenzen innerhalb des Kurses sowie die Möglichkeit der Einbindung in weiterführende, dauerhafte Sportprogramme spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Kernziel 3

Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Das Kernziel 3, die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, bezieht sich auf solche psychischen und sozialen Potenziale, durch die einerseits das Gefühl des Wohlbefindens entsteht bzw. verstärkt wird und die andererseits helfen, Anforderungen unterschiedlicher Art besser zu bewältigen. Ähnlich wie bei den physischen gilt auch bei den psychosozialen Gesundheitsressourcen, dass ein „Ungleichgewicht“ zwischen Ressourcen und Anforderungen – wenige Ressourcen bei hohen Anforderungen – Beschwerden und Krankheiten nach sich zieht. So führt „monotones Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz“ dann mit größerer Wahrscheinlichkeit zu Rückenproblemen, wenn das Wissen über „richtiges Sitzen“ und „bewegtes Pausenverhalten“ gering ist. Als förderlich hat sich die systematische Stärkung verschiedener psychosozialer Gesundheitsressourcen erwiesen:

- Verbesserung der Kompetenz zum **Stimmungsmanagement**, um aktiv das Wohlbefinden beeinflussen können.
- Vermittlung von **Handlungs- und Effektwissen** zur kompetenten Realisation von gesundheitssportlicher Aktivität im Alltag.
- Stärkung von **Kompetenzerwartungen** (Selbstwirksamkeit) zum selbstsicheren Umgang mit den Barrieren, die im Alltag einer regelmäßigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivitäten entgegenstehen (z. B. das Gefühl, keine Zeit zu haben oder einer körperlichen Anforderung nicht gewachsen zu sein).
- Konkretisierung und Differenzierung von **Konsequenzerwartungen**, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität herauszuarbeiten.
- Entwicklung eines positiven **Selbst- und Körperkonzepts**, um mit sich selbst besser klarzukommen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.
- Förderung und Erfahrung von **sozialen Kompetenzen**, um sich in der Gruppe wohl zu fühlen, aber auch, um mehr Sicherheiten im Umgang mit anderen zu bekommen.

Bei der Verbesserung der Stimmung hat sich gezeigt, dass gerade die Wahl der Bewegungsformen eine entscheidende Bedeutung haben kann. Im **CARDIO-AKTIV**-Gesundheitssportprogramm sind es vor allem die leicht erlernbaren Bewegungen, die spielerischen Elemente und die Gruppentrainingsformen die, als nahezu ideale Bewegungsformen für ein solches Gesundheitssportprogramm, die Stimmung und das Wohlbefinden der Teilnehmer äußerst positiv beeinflussen. Dadurch verstärken sich die bereits hinlänglich bekannten, positiven psychologischen Effekte eines sanften Ausdauertrainings zusätzlich.

Um ein entsprechendes Handlungs- und Effektwissen bei den Teilnehmern aufzubauen, erhalten diese im Kurs Informationen zu den positiven Effekten von Gesundheitssportprogrammen im Allgemeinen und den Inhalten von **CARDIO-AKTIV** im Speziellen. Mit diesem Hintergrundwissen werden die Teilnehmer auch in ihrem Alltag in die Lage versetzt und motiviert, individuell und eigenständig zu trainieren.

Eine solche Integration in den Alltag wird dann umso leichter, wenn die Teilnehmer im Kurs durch die sanfte Heranführung feststellen konnten, dass sie körperlich in der Lage sind, mit Spaß ein sinnvolles Ausdauertraining durchzuführen. Die mit Walking, Jogging, Spielen und sehr einfachen Aerobicformen schnell erzielbaren Erfolge sowie die spürbaren Verbesserungen und positiven Effekte stärken das Selbstbewusstsein in Bezug auf den eigenen Körper und die Fähigkeit, gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen.

Neben der motivierenden und verstärkenden Funktion des Übungsleiters spielt auch die Tatsache, dass das Training in der Gruppe stattfindet, eine wichtige Rolle:

Zum einen lassen sich Zugangsbarrieren zum Gesundheitssport leichter überwinden, zum anderen erhöht die Gruppendynamik auch das Wohlbefinden während des Trainings und trägt zu einer langfristigen Bindung an den Sport bei.