

# Inhalt

## Einführung

8

**Altern – unabänderliches Schicksal oder selbstverantwortlicher Prozeß? \_ 9**

**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 funktionell 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-Sport \_\_\_\_\_ 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