

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