



BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

RICHTIG  
AUSDAUERTRAINING  
STARTEN. DAS 10  
WOCHENPROGRAMM



# VORWORT

---

Bewegung ist Gesundheit - Bewegweiser.

Ich freue mich, dass Sie sich dazu entschlossen haben mit Bewegweiser in ein aktives und gesünderes Leben zu starten.

Jeder Mensch hat eigene gute Gründe, um seine Aktivitäten im Alltag und Beruf zu steigern. Dennoch fällt es Vielen aus den unterschiedlichsten Gründen unglaublich schwer lange dabei zu bleiben und es zur guten Gewohnheit werden zu lassen. Auch Sie hat bisher etwas daran gehindert das richtige Maß an Sport und Bewegung zu finden!

Um den richtigen Weg zu finden, kann Bewegweiser Sie dabei unterstützen. Denn auch Sie können es schaffen ein aktives Leben zu führen.

Mit diesem 10 Wochen Trainingsprogramm erhalten Sie eine konkrete Einstiegshilfe, um Ihre Ausdauer zu trainieren. Auch wenn es am Anfang sehr leicht aussieht, beherzigen Sie alle Stufen. Es hilft Ihnen und Ihrem Körper sich an die Belastung zu gewöhnen.

Am Ende aber zählt nur eins: Sie **MÜSSEN ES AUCH TUN!**

Ihr Michael Brickmann

Bewegweiser



# INHALTSVERZEICHNIS

TRAININGSPLANUNG UND BEWEGUNGS-EMPFEHLUNGEN.....	3
AUSDAUER & AUSDAUERTRAINING .....	3
BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN.....	5
BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN DER WHO .....	5
ALLGEMEINE PRINZIPIEN EINES GESUNDHEITSORIENTIEREN AUSDAUERTRAININGS .....	6
BELASTUNGSSTEUERUNG .....	6
DIE WAHL DER INTENSITÄT .....	7
TRAINING NACH DEM SUBJEKTIVE BELASTUNGSEMPFINDEN. .....	7
TRAINING NACH DEM BELASTUNGSPULS .....	8
TEST ZUM EINSTIEG.....	9
LERNEN SIE IHRE BELASTUNG KENNEN. ....	9
DAS 10 WOCHEN EINSTEIGER-PROGRAMM .....	11



# TRAININGSPLANUNG UND BEWEGUNGS- EMPFEHLUNGEN

In diesem Webinar erlernen Sie einen Weg, wie Sie ein Ausdauertraining beginnen können.

Sie bekommen Informationen über

- Trainingsgrundlagen – wieviel sollen Sie sich bewegen
- Die Trainingssteuerung - Ihr richtiges Lauftempo herausfinden
- Eingangstest
- 10 Wochen Aufbauprogramm für den Einstieg

## AUSDAUER & AUSDAUERTRAINING

Ausdauertraining gilt als Grundvoraussetzung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit des Organismus und damit einhergehend zu einer verringerten Erkrankungsgefahr. Es kommt zu komplexen Anpassungen unseres Organismus.

Ausdauer wird im Allgemeinen als Ermüdungswiderstandsfähigkeit definiert. In diesem Sinne ermöglicht sie

- eine gewählte Intensität möglichst lange aufrechterhalten zu können
- die Verluste an Intensität so gering wie möglich halten zu können
- die sportliche Technik und das taktische Verhalten über längeren Zeitraum stabilisieren zu können.
- sich nach einer Belastung schnell(er) erholen kann.

(Definition nach Hohmann, Lames & Letzelter 2003, S. 51)



Eine der wichtigsten Funktionen einer gut ausgebildeten Grundlagenausdauer ist die Regenerationsfähigkeit. Sie sind schneller in der Lage nach Belastungen wieder voll einsatzfähig zu sein, Ihr muskuläres System aber auch Ihr zentrales Nervensystem werden weniger beeinträchtigt.

## VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING

- Ökonomisierung der Herzleistung (Abnahme der Herzfrequenz, Zunahme des Schlagvolumens)
- Erhöhung der Förderkapazität
- Erhöhung der Blutmenge
- Verbesserung der Sauerstofftransportkapazität
- Verbesserte Kapillarisation
- Verbesserte Sauerstoffversorgung
- Anpassungen des passiven und aktiven Bewegungsapparats
- Verbessertes Immunsystem
- Höhere Resistenz gegenüber Infektionen
- Stressreduktion



# BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN

Erstmal möchte ich Ihnen ein paar Tipps und Empfehlungen geben, wieviel Bewegung denn sinnvoll ist. Sollte der Umfang der Empfehlungen erstmal zu hoch sein, erschrecken Sie nicht darüber.

Wieviel Zeit Sie für Ihr Bewegungsprogramm investieren können, ist in erster Linie natürlich abhängig von Ihrer Kapazität, die Ihnen zur Verfügung steht. Trotzdem gibt es für das Gesundheitstraining allgemeine Empfehlungen seitens verschiedener Fachgesellschaften.

## BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN DER WHO

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und auch die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung haben Empfehlungen für gesundheitsförderliche Bewegung aufgestellt.

- Erwachsene im Alter von 18–64 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150-300 Minuten moderat oder 75-150 Minuten intensiv bewegen, wobei beide Aktivitätsformen auch gemischt werden können, am besten aber auf mehrere Einheiten verteilt.
- Moderate körperliche Aktivität umfasst dabei Sport mit 50–70% der maximalen Herzfrequenz, bei dem man sich noch unterhalten kann. („Laufen, ohne zu schnaufen“, „Sie sollen noch reden können, aber nicht mehr singen“)
- Intensive körperliche Aktivität liegt im Bereich von 70–85% der maximalen Herzfrequenz (z. B. Joggen, schnelles Radfahren). Eine Unterhaltung ist im Regelfall nicht mehr möglich.
- Die Länge der Sporeinheiten sollte mindestens 10 Minuten betragen.
- Muskelaufbautraining sollte an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden.

Im Folgenden gebe ich Ihnen Orientierungshilfen für den Bereich Ausdauer. Bitte beachten Sie diese Empfehlungen, je nachdem welche Bewegungsform oder Sportart Ihnen Spaß macht.



## ALLGEMEINE PRINZIPIEN EINES GESUNDHEITSORIENTIEREN AUSDAUERTRAININGS

Orientieren Sie sich an den Empfehlungen der WHO. Allerdings ist darauf hinzuweisen, dass zum Beginn eines Ausdauertrainings eine langsame Steigerung sehr sinnvoll ist. Geben Sie sich und Ihrem Körper die Zeit, sich an die neue Belastung zu gewöhnen:

- 2-4 Einheiten pro Woche
- Machen Sie mind. einen Tag Pause zwischen den Einheiten
- Starten sie mit Einheiten von 15-20 Minuten und arbeiten Sie sich langsam hoch.
- Nach 1-2 Wochen können Sie die Dauer gerne um 5 Minuten erhöhen, auch wenn Sie sich gut fühlen und Ihr Kreislauf diese geringe Belastung ohne Probleme wegsteckt. So geben Sie Ihrem restlichen Körper die notwendige Zeit sich an die neue Belastung zu gewöhnen.
- Gehen Sie lieber in den Pausetagen etwas spazieren bzw. machen Sie ein Krafttraining.
- Ihr Training sollte so anstrengend sein, dass Sie im Belastungsbereich von 50-70% befinden.

## BELASTUNGSSTEUERUNG

Es ist gar nicht so kompliziert ein angepasstes Gesundheitstraining zu machen. Einsteigern empfehle ich Bewegung und Sport bei leichter bis zu einer mittleren Anstrengung. Das führt zu guten Ergebnissen. Es kommt zu keiner Überlastung und verhindert bzw. verringert Muskelkater.

Man sollte sich dennoch über ein paar Parameter Gedanken machen:

- mögliche Intensität, in der ich trainieren bzw. mich bewegen möchte
- mögliche Zeit, die ich zur Verfügung habe
- welches Ziel möchte ich in welcher Zeit erreichen



Beim Bewegweiser Prinzip geht es in erster Linie darum, Bewegung und Sport zu finden, so dass dieser langfristig in den Alltag eingebaut werden kann. Erst in einem zweiten Schritt wird dann auf Ziele hintrainiert.

Wenn wir durch Bewegung Veränderungen in unserem Körper erreichen möchten, müssen wir ihn auch etwas fordern, wir müssen ihn anstrengen.

---

*Es kommt nicht darauf an hart zu trainieren, sondern sein Leben lang in Bewegung zu bleiben.*

---

## DIE WAHL DER INTENSITÄT

Sie haben 3 Möglichkeiten Ihre Intensität zu bestimmen. Am besten kombinieren Sie alle 3 Miteinander.

- Der Talk Test: Laufen ohne zu Schnaufen
- Das subjektive Belastungsempfinden: Sie entscheiden aufgrund Ihres Anstrengungsverhaltens
- Steuerung mittels Pulsuhr

## TRAINING NACH DEM SUBJEKTIVE BELASTUNGSEMPFINDEN.

Man kann sein Training aber auch hervorragend ohne Puls-Uhr oder ähnliche Tools gestalten. Mit ein bisschen Selbstwahrnehmung können wir uns auf unser subjektives Belastungsempfinden verlassen.

- Gestalten Sie Ihr Training nach den Grundsätzen: „Laufen, ohne zu schnaufen“ bzw. „Laufen, mit leichtem Schnaufen“ und „Sie sollten noch reden können aber nicht mehr singen“
- Sehr hilfreich ist auch die sogenannte RPE-Skala. Nachstehend finden sie eine Übersichtstabelle mit den verschiedenen Bereichen und auch Erklärungen.





Ein gesundheitsorientiertes Einsteigertraining befindet sich normalerweise im Bereich zwischen 50-70%. Wenn Sie geringer trainieren, d.h. kaum ein Anstrengungsempfinden spüren, erreichen Sie wenig positive Anpassungsreize und befinden sich eher im regenerativen Bereich.

Wert	Einschätzung	Belastung in Prozente
<b>1</b>	Sehr leicht	0-10 %
<b>2</b>	Leicht	10-30 %
<b>3</b>	Leicht anstrengend	30-50 %
<b>4</b>	Anstrengend	50-70 %
<b>5</b>	Sehr anstrengend	70-90 %
<b>6</b>	Maximale Leistung	90-100 %

Anstrengung ist ein subjektives Gefühl. Jeder empfindet sie zu einem anderen Zeitpunkt und bei einer anderen Beanspruchung.

## TRAINING NACH DEM BELASTUNGSPULS

Wenn Sie eine Pulsuhr nutzen möchten. Dann ist das eine super Unterstützung. Allerdings kann man nach dem Belastungspuls nur genau Trainieren, wenn man im Vorfeld seine Maximale Herzfrequenz ermittelt hat. Hierzu sollten Sie zu einem Sportmediziner gehen.

Sie haben aber auch die Möglichkeit nach verschiedenen Faustformeln Ihren Trainingspuls Annährungsweise zu errechnen.

Eine dieser Formeln ist:

$$208 - \text{Lebensalter} * 0,6$$

Wobei 0,6 den Trainingsfaktor 60% darstellt.

Bitte beachten Sie, die Werte können stark von Ihren wirklichen Werten abweichen. Hören Sie immer auf Ihr individuelles subjektives Empfinden.



# TEST ZUM EINSTIEG

Bei Bewegung und Sport kommt es immer zu etwas Anstrengung. Wichtig für sich und seine Motivation ist es, dabei immer im Blick zu haben, dass Sie besser werden. Auch wenn es anstrengend ist.

---

*Die Anstrengung bleibt gleich – Sie werden besser!*

---

Machen Sie zum Beginn einen kleinen Test und wiederholen Sie diesen nach 4 Wochen-6 Wochen.

- Suchen Sie sich eine Strecke.
- Merken Sie sich den Startpunkt.
- Laufen Sie in einem für Sie normalen, angenehmen Tempo 20 Minuten lang.
- Merken und notieren Sie sich Ihren Endpunkt.

Sie müssen keine Strecke abmessen. Für den Wiederholungstest, beginnen Sie wieder am Startpunkt. Wiederholen Sie den Test, und vergleichen Sie Ihr Ergebnis. Sie werden wahrscheinlich merken, anstrengend wird es ähnlich gewesen sein. Aber Sie sind weiter gekommen.

## LERNEN SIE IHRE BELASTUNG KENNEN.

Mit diesem Test, lernen Sie in kurzer Zeit Ihr Anstrengungsverhalten kennen.

- Suchen Sie sich ein Laufstrecke
- Laufen Sie in jeder Stufe 5 Minuten
- Die Geschwindigkeit bzw. die Intensität der jeweiligen Stufen entnehmen Sie der Tabelle
- Tragen Sie in die Tabelle ein, wie Sie sich in der jeweiligen Stufe gefühlt haben. Wie stark Ihre Anstrengung war. Und ob Sie sich vorstellen können, dieses Tempo 30-60 Minuten aufrecht zu erhalten.
- Machen Sie ca. 1 Minute Pause zwischen jeder Stufe



Nr.	Intensität	Subjektive Wahrnehmung
<b>Schritt 1.</b>	Angenehmes „normales“ Tempo (ca. Wert 3)	
<b>Schritt 2.</b>	Laufen Sie schneller als in Schritt 1. Es soll für Sie Anstrengend (Wert 4) sein.	
<b>Schritt 3.</b>	Laufen Sie langsamer als bei Schritt 1. Es soll für Sie leicht sein. Ca Stufe 2.	
<b>Schritt 4.</b>	Laufen Sie schneller als bei Schritt 2. Es soll für Sie sehr anstrengend sein. Stufe 5.	
<b>Schritt 5.</b>	Wählen Sie ein angenehmes Tempo. Es soll leicht anstrengend bis anstrengend sein. Wert 3-4.	



# DAS 10 WOCHEN EINSTEIGER-PROGRAMM

Allgemeine Empfehlungen:

- Machen Sie 2-4 Einheiten pro Woche
- Lieber mehrere kleinere Einheiten als nur eine Große. So passt sich der gesamte Körper besser an.
- Eine der Einheiten sollte etwas länger sein, als die anderen
- Zielgröße pro Einheit: 30-60 Minuten

Folgen Sie diesem 10 Wochen-Programm.

Woche	Inhalt
<b>Woche 1.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Einheiten 15 - 20 Minuten</li></ul>
<b>Woche 2.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Normale Einheiten 15 - 20 Minuten</li><li>• Eine Einheit 25 Minuten</li></ul>
<b>Woche 3.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Einheiten 20 - 25 Minuten</li></ul>
<b>Woche 4.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Normale Einheiten 20 - 25 Minuten</li><li>• Eine Einheit 30 Minuten</li></ul>
<b>Woche 5.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Einheiten 25 - 30 Minuten</li></ul>
<b>Woche 6.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Einheiten 30 Minuten</li></ul>
<b>Ab jetzt sollten alle Einheiten mind. 30 Minuten betragen. Um auf 60 Minuten zu steigern, sollten Sie auch die Grundeinheiten immer wieder steigern.</b>	
<b>Woche 7.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Normale Einheiten 30 Minuten</li><li>• Eine Einheit 40 Minuten</li></ul>
<b>Woche 8.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Normale Einheit 30 - 40 Minuten</li><li>• Eine Einheit 45 Minuten</li></ul>
<b>Woche 9.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Normale Einheit 30 - 40 Minuten</li><li>• Eine Einheit 55 Minuten</li></ul>
<b>Woche 10.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Normale Einheit 30 - 50 Minuten</li><li>• Eine Einheit 60 Minuten</li></ul>



FANGEN SIE JETZT AN, ES GIBT KEINE AUSREDE.  
ES IST IHR PLAN UND IHRE ENTSCHEIDUNG.

Um mehr über Ihre Plangestaltung, Ihre Routinen und Implementierung von Bewegung in Ihr Leben zu erfahren. Melden Sie sich zu meinem Webinar an.

Gerne unterstütze ich Sie individuell auch in einem Einzelcoaching, melden Sie sich und vereinbaren Sie einen Termin.

## KONTAKT

MICHAEL BRICKMANN  
DIPL. SPORTWISSENSCHAFTLER

[MAIL@BEWEGWEISER.DE](mailto:MAIL@BEWEGWEISER.DE)

017661056655

WW.BEWEGWEISER.DE