

Mit kostenlosen Screening-Angeboten wurde professionelle Körperanalysen – kostenfrei für alle Mannschaften unseres Vereins geboten!

Die Mitglieder erfuhren wie fit & gesund sie sind: Anschließend besprach eine Gesundheitsexpertin das Training und die Werte mit den Teilnehmenden und gab Tipps, woran sie arbeiten könnten.

Wir haben uns für **Balance-Checks, Cardio-Scans, Futrex Körperanalysen + Beratung** entschieden.

Die Angebote können auch mehrfach in Anspruch genommen werden! Dadurch ist es möglich, die Entwicklung des Fitnesslevels im Zeitverlauf zu verfolgen und das Training regelmäßig anzupassen. So kann das Leistungsniveau Schritt für Schritt auf ein neues Level gehoben, gezielt Muskeln aufgebaut und Verletzungen vorgebeugt werden.

Gesundheitsexperten kamen direkt zu uns aufs Sportgelände und führten vor Ort einen umfassenden Body-Check durch. Beim Body-Check wurden unter anderem diese Werte analysiert:

- Gesamtkörperfett
- Skelettmuskelmasse
- Energiebedarf
- Wasserhaushalt

Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA): Die BIA ist ein Verfahren zur Bestimmung der Zusammensetzung des menschlichen Körpers. Sie wird vor allem zur Ermittlung des Körperfettanteils verwendet. Das Prinzip der [bioelektrischen Impedanzanalyse](#) beruht auf der Messung des elektrischen Gesamtwiderstands des Körpers, auch Impedanz genannt. Dabei wird ein schwacher Wechselstrom (0,8 mA) mit einer Frequenz von 50 kHz durch den Körper geleitet. Der Strom wird durch die im Körper enthaltenen Elektrolyte weitergeleitet, und die Impedanz (Z) wird ermittelt, indem die gemessene Spannung (V) durch die Stromstärke (I) geteilt wird ($Z = V/I$). Da verschiedene Körpergewebe den Strom unterschiedlich gut leiten, können anhand der gemessenen Impedanz Rückschlüsse auf die Zusammensetzung des Körpers gezogen werden.

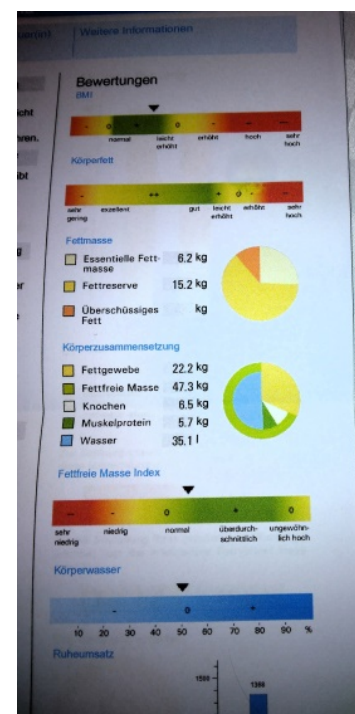
Die Körper-Stoff- Messung (BIA) war für alle spannend und die anschließende persönliche Beratung gesundheitsspezifisch.

Eine Fachkraft der **AOK**, legt das Messgerät auf den Arm der Probandin auf



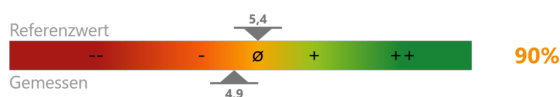
f.

**Profil: All-in-One :
Balance-Checks
S3-Check PRO -
Messtyp:
Links/Rechts -
Vor/Zurück
Stabilität**



Der Körperstabilitätstest bewertet die Körperstabilität im Stehen auf einer instabilen Unterlage unter Berücksichtigung der Körpersymmetrie und der sensomotorischen Regulationsfähigkeit.

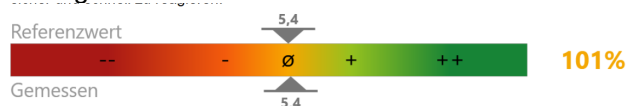
Der Körper wird unter anderem durch eine gut koordinierte Haltemuskulatur stabilisiert. Diese Körperstabilität stützt Ihre Wirbelsäule, sichert Ihre Gelenke und wirkt Belastungen entgegen, die während Bewegungen auf den Körper einwirken. Einseitige Beanspruchungen beeinflussen die Körperstabilität negativ und führen langfristig zu Beeinträchtigungen der Lebensqualität.



(Ihr Messwert zeigt, dass Ihre Körperstabilität gerade noch ausreichend war.)

Sensomotorik

Der Körperstabilitätstest erhebt die Anzahl Ihrer Ausgleichsbewegungen und deren Amplitude während der Messung. Eine gute Bewegungskoordination stellt eine wertvolle Sturz- und Unfallprophylaxe dar. Sie ermöglicht Ihnen, Bewegungen präzise und ökonomisch auszuführen und in unvorhergesehenen Alltagssituationen sicher und schnell zu reagieren.



(Ihr Messwert zeigt, dass Sie über eine durchschnittliche sensomotorische Regulationsfähigkeit verfügen. Sie können Gleichgewichtsanforderungen durch das Zusammenspiel Ihrer Muskulatur gerade noch ausreichend koordinieren.)

Symmetrie

Der Körperstabilitätstest bewertet Bewegungsabweichungen von der Sagittalebene bei der Rechts/Links-Erhebung und Abweichungen von der Frontalebene bei der Vor/Rück-Messung.

Eine Ausgewogenheit der Belastung gilt als Voraussetzung für eine gesunde Beanspruchung der Wirbelsäule sowie aller Gelenke und verhindert Überbelastungen und einseitige Abnutzungen des Bewegungsapparates.



(Ihr Messwert zeigt, dass Sie weder die rechte(vordere) noch die linke (hintere) Körperhälfte besonders bevorzugt und somit verstärkt belastet haben.)

Die anschließende individuelle Beratung, welche Übungen **Stabilität, Sensomotorik und Symmetrie** erhalten, bzw. verbessern könnten, war sehr aufschlussreich. Gerade im zunehmenden Alter ist eine gute Sturzprophylaxe sinnvoll.

Eine weitere Fachkraft der AOK führte die Messung auf dem Balance-Pad durch

Gesund im Sport – So hält Cardio Training dich fit

Was ist Cardio Training?

Cardio-Training ist eine Form des Ausdauertrainings, die sich darauf konzentriert, deine Herz- und Atemfrequenz zu erhöhen und langfristig deine Ausdauer zu verbessern. Trainieren kannst du sowohl draußen als auch drinnen, mit oder ohne Geräte.

Wie hilft mir Cardio Training, meine Herzgesundheit zu verbessern?

Cardio Training stärkt das Herz und den Kreislauf. Aber auch die Lunge, die Muskulatur, die Psyche und das Körpergewicht können von regelmäßigem Cardio Training profitieren. Im Folgenden stellen wir dir die positiven Effekte vor: Blut - Herz - Lunge - Muskulatur - Psyche

Was muss ich beim Cardio Training beachten?

Für ein effektives und nachhaltiges Cardio Training ist es wichtig, einige Dinge zu beachten.

Dauer & Intensität: Die richtige Balance zwischen Trainingsintensität und -dauer ist entscheidend für ein wirksames Ausdauertraining und die Förderung der Herzgesundheit. Die Intensität beschreibt dabei das Anstrengungsniveau oder Tempo der Belastung, während die Dauer die Zeitspanne umfasst, die du ins Training investierst.

Eine gute Faustregel ist, mindestens 30 Minuten bei mittlerer Intensität zu trainieren. Höhere Intensität kann schnellere Ergebnisse bringen, sollte jedoch schrittweise gesteigert werden, um Überlastungen zu vermeiden. Eine angemessene Trainingsdauer ermöglicht es dem Körper, sich an die Belastung anzupassen und langfristig von den Vorteilen des Ausdauertrainings zu profitieren.

Durch sorgfältige Planung und die allmähliche Steigerung von Intensität und Dauer lässt sich die Herzgesundheit nachhaltig verbessern und die Leistungsfähigkeit kontinuierlich steigern. Wichtig ist dabei nicht die zurückgelegte Strecke, sondern das Training im optimalen Belastungsbereich.

Belastungspuls: Um die optimale Trainingsintensität festzulegen, ist der Belastungspuls ein wichtiger Indikator. Dieser gibt den Puls während der körperlichen Belastung an und hilft, die richtige Intensität zu bestimmen. Der empfohlene Trainingspuls liegt in der Regel zwischen 60-75% dieser maximalen Frequenz, wobei die genauen Werte je nach Fitnesslevel variieren können. Während des Trainings ist es wichtig, den Puls regelmäßig zu überprüfen, um sicherzustellen, dass die Intensität im optimalen Bereich liegt und das Ausdauertraining effektiv und sicher bleibt. Besonders für Anfänger ist die Kontrolle des Belastungspulses entscheidend, um Überanstrengung zu vermeiden und den Trainingserfolg zu maximieren.





Bild: bei der Messung der Herzwerte.

Die Auswertung der Daten gab einen Motivationsschub zu weiterer sportlicher Betätigung.