



*„Es gibt nicht die richtige Haltung,
weil es auch keine falsche Haltung gibt!“*



FITNESS UND GESUNDHEIT
- GESCHENK ODER HARTE ARBEIT? -



FÄHIGKEITSPROFIL EINES STEINZEITMENSCHEN

- Hohe Fingergeschicklichkeit
- Robuster Körperbau
- Starke Muskeln
- Starkes Gebiss, kräftige Kaumuskeln
- Kleineres Gehirn
- Kalorienverbrauch bei Männern: 60 kcal/ kg/ Tag und Frauen: 44 kcal/ kg/ Tag



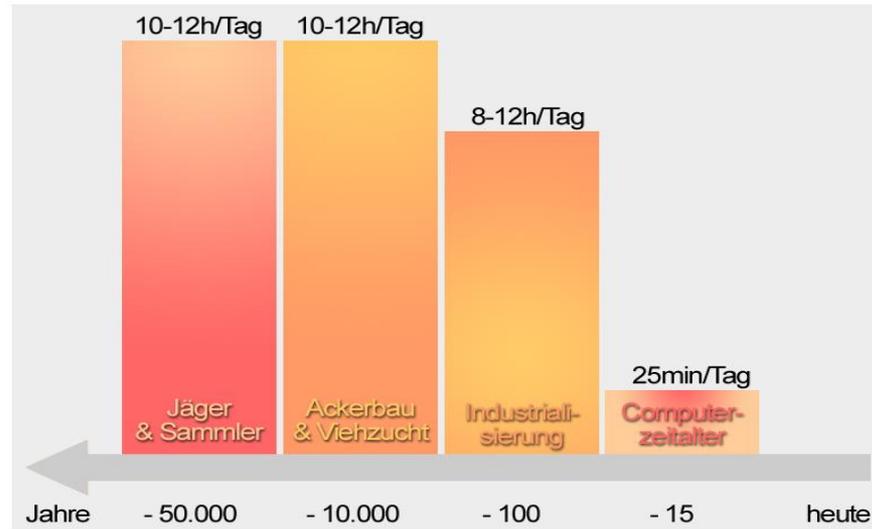
FRÜHER - HEUTE

Viel Bewegung
(ca. 30 km/d), wenig und
unregelmäßiges Essen

Wenig Bewegung
(500 m/d), viel und
regelmäßiges Essen



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND ANTHROPOLOGIE



85 % haben einen Bewegungsmangel



DENN...

Nur was genutzt wird, dass entwickelt sich!
Alles andere verkümmert!



Herz-Kreislauf-System -das Kraftwerk des Körpers-



DIE „MUTTER“ ALLER STUDIEN

Schaffner haben eine 1,5% niedrigere Sterblichkeit als
Busfahrer



DAS MINIMUM AN TRAININGSREIZ

Untrainierte reichen „geringe“ und „seltene“ Reize um
Adaptionen zu erreichen.

Trainierte Strukturen brauchen häufigere und intensivere Reize.



KLEINE RECHENAUFGABE

Wenn sie Ihre Ruhe-Herz-Frequenz durch Training von 70 auf 50 dpm, um 20 Schläge reduzieren, dann muss das Herz viel weniger arbeiten.

Wann haben Sie ein Jahr Herz-Arbeit eingespart?



AUFLÖSUNG

Nach etwa 3 Jahren!

Herzfrequenz 70

$$70 \times 60 = 4.200$$

$$4.200 \times 24 = 100.800$$

$$100.800 \times 365 = \mathbf{36.792.000}$$

Herzfrequenz 50

$$50 \times 60 = 3.000$$

$$3.000 \times 24 = 72.000$$

$$72.000 \times 365 = \mathbf{26.280.000}$$

$$36.792.000 - 26.280.000 = 10.512.000$$

$$10.512.000 \times 3 = \mathbf{31.536.000 \text{ Schläge}}$$



Muskulatur

- die Instrumente der Bewegung -



MUSKELN

Das Motto der Muskeln:

„USE IT - OR LOSE IT“

Ohne Reizsetzung „sterben“ die Muskeln
relativ schnell.



IMMOBILISATION

Nach 7 Tagen Immobilisation

- ➔ Verlust von 35% der Muskelkraft
- ➔ Binnen 12 Monaten kann man Muskelkraft um 100% steigern



BEWEGLICHKEIT

Die Beweglichkeit wird ab dem 20. Lebensjahr
alle 10 Jahre um 5 - 15 % herabgesetzt!

Das ist schlecht für die Mobilität,
aber sie ist auch leicht zu erhalten.



Neuronales System

- die Schaltzentrale für unsere Ideen -



BEWEGUNG MACHT FRISCH

Regionale Gehirndurchblutungssteigerung bereits bei einem langen Spaziergang.

- bei 25 Watt Steigerung um 10 – 20%
- bei 100 Watt Steigerung um 15 – 30%



Psychische Gesundheit - der Mensch an sich -



PSYCHE UND BEWEGUNG

Bewegung entstresst!

- Baut Stresshormone ab und entspannt.

Bewegung macht glücklich!

- Verhindert das Auftreten von depressiven Verstimmungen.
- Bewegung fördert die Produktion von Glückshormonen.



ALSO

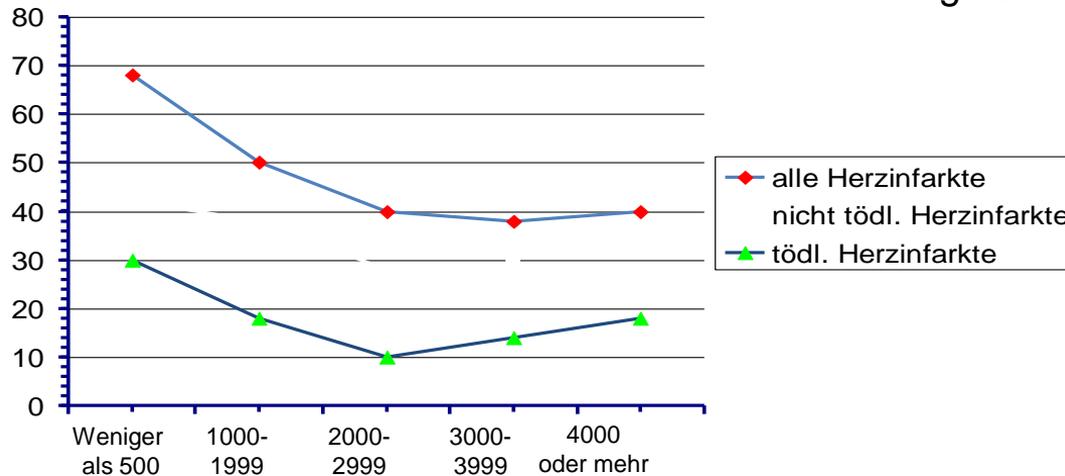
Ohne Bewegung „degenerieren“ wir langsam...

Doch wie viel muss sein?



KARDIOVASKULÄRE EREIGNISSE UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

KV Ereignisse pro 100.000 Personen - Jahre





...GEWUSST WIE!

...auf die richtige Dosierung kommt es an...



ABER...

Das was wir wollen –
eine Entsprechung des naturgenetischen Codes.

➔ Kein Tier bewegt sich, wenn es nicht muss!



ABER...

Wer sich keine Zeit für die Bewegung nimmt,
wird sich bald Zeit für Krankheiten
nehmen müssen!



ABER...

Daher geht es nicht darum,
bestimmte Bewegungen zu erlernen,
sondern sich mehr zu bewegen und zu lernen,
dies mit Genuss zu tun!



BESUCHEN SIE MICH DOCH MAL

www.ingo-froboese.de

