

Symbiose zwischen Kraft und Ausdauer in der Natur

Matthias Butz

Sportwissenschaftler M.A.

Personal Trainer

mail@matthiasbutz.de



Effekte von Natur auf uns

- Britische Forscher stellten fest, dass sich bereits nach fünf Minuten im Grünen das **Selbstwertgefühl verbessern** kann. Besonders deutlich war der Effekt bei jungen und psychisch belasteten Menschen.
- sogar allein das Betrachten von Naturbildern reduziert negative Gefühle **wie Ärger, Angst und Stress** und...
- ... angenehme Gefühle wie **Freude, Wohlbefinden, Leichtigkeit und Freiheitsgefühle** werden erzeugt und steigert.

Effekte von Natur auf uns

- ❏ Wichtig Rolle bei der **Behandlung von Depression und Burnout**
- ❏ Auswirkung eines 90-minütiger Spaziergangs in der Natur auf **das Grübeln, also einem Hauptrisikofaktor für Depression**, im Gegensatz zu einem Spaziergang in urbaner Umgebung.
- ❏ Ergebnis: das Grübeln sowie die neuronale Aktivität in Gebieten im Gehirn, die mit psychischen Erkrankungen assoziiert sind, werden reduziert.
(Bratman et al.)

Effekte von Natur auf uns




- ❏ Untersuchungen in Krankenhäusern, Schulen und Büros haben gezeigt, dass allein Pflanzen oder Naturbilder im Raum oder der Blick aus dem **Fenster ins Grüne signifikant Stress, Angst und Schmerzen reduzieren.**
- ❏ Ebenso konnte gezeigt werden, dass Personen, die Zugang zu Grünflächen haben, im Allgemeinen gesünder sind und eine **höhere Lebenserwartung** haben.

Prozesse auf körperlicher Ebene

- Stimulierung des **parasympathischen Nervensystems**, welches für die Regeneration zuständig ist, entsteht ein erholsamer Effekt.
- In diesem Zustand können körperlich-regenerative Prozesse, wie Zellneubildung, Nährstoffaufnahme- und Umbau und Immunsystem optimal arbeiten.

Wie variiere ich?

Supersätze

-  Nicht unterschiedliche Muskelgruppen
z.B. Liegestütz und Damenliegestütz
-  Unterschiedliche, aber nichtantagonistische Muskeln
z.B. Liegestütz und Kniebeugen
-  Antagonistische Muskelgruppen
z.B. rudern und Liegestütz

Wie variiere ich?

- Pausenzeiten/Partnertraining
- Selbe Übung hintereinander, dann Wechsel oder Verschiedene Übungen als Zirkel
- Bewegungsgeschwindigkeiten
- Widerstand/Last
- Zusatzgeräte
- Eine Gruppe läuft, zweite Gruppe macht Kraftübungen

Wie variiere ich?

- Bänke nutzen
- Baumstämme nutzen
- Äste nutzen
- Gelände nutzen
- Trimm Dich Pfad
- Treppen





Problem

- ...zu wenig Last, daher **Kraft**ausdauertraining (abhängig vom Fitnessgrad)
- die Kombination von Ausdauer und Kraft kann bei Bluthochdruck problematisch sein → Pressatmung ...ABER die Kombination ist wirksamer als Ausdauertraining alleine





Was probieren wir heute?

PRAXIS

Die Übungen





-  A Liegestütz
-  B Ausfallschritte
-  C maxxF - rudern
-  D Climbers

Die Übungen

-  A **Liegestütz**
-  B Ausfallschritte
-  C maxxF - rudern
-  D Climbers







Die Übungen

-  A Liegestütz
-  B **Ausfallschritte**
-  C maxxF - rudern
-  D Climbers







Die Übungen

-  A Liegestütz
-  B Ausfallschritte
-  C **maxxF - rudern**
-  D Climbers



Die Übungen

-  A Liegestütz
-  B Ausfallschritte
-  C maxxF - rudern
-  D **Climbers**



1. Durchgang (freie Wahl des Tempos)

■ A-B-C-D | Pause | A-B-C-D | Pause | A-B-C-D | Pause |
A-B-C-D |

■ Hier steht auch ein gewisser Ausdauerereffekt mit im Fokus.

■ 30-30-30-30 | **30** | 30-30-30-30 | **30** | 30-30-30-
30 | **30** | 30-30-30-30

2.1 Durchgang (schnelle Bewegungen)

- ❏ A-A-A-A|Pause|B-B-B-B|Pause|C-C-C-C|Pause|D-D-D-D|
- ❏ Hier entgegen geht es vor allem darum die Zielmuskulatur/Zielbewegung maximal zu erschöpfen und so vor allem im Kraftbereich zu arbeiten.
- ❏ 20/10-20/10-20/10-20/10|**60**|20/10-20/10-20/10-20/10|**60**|20/10-20/10-20/10-20/10|**60**|20/10-20/10-20/10-20/10
- ❏ Im Original geht jeder Block ans Limit

2.2 Durchgang (langsame Bewegungen)

- A-A-A-A|Pause|B-B-B-B|Pause|C-C-C-C|Pause|D-D-D-D|
- Hier entgegen geht es vor allem darum die Zielmuskulatur/Zielbewegung maximal zu erschöpfen und so vor allem im Kraftbereich zu arbeiten.
- 20/10-20/10-20/10-20/10|**60**|20/10-20/10-20/10-20/10|**60**|20/10-20/10-20/10-20/10|**60**|20/10-20/10-20/10-20/10

3. Durchgang

🧩 Kombi Ausdauer und Kraft, jeweils 2 Runden

🧩 A 15 Wdh. | Linienlauf 8 x 10m

🧩 B 20 Wdh. | Knee High 60 Wdh.

🧩 C 15 Wdh. | Jumping Jacks 60 Wdh.

🧩 Dann tauschen die Partner die Übungen

4. Durchgang (weakest link)

- ❏ Kriterium: Einbeinige Kniebeuge 50 Wdh./Bein
- ❏ Immer, wenn man keine korrekte Kniebeuge mehr kann, macht man Zwischenübungen bis das Ziel/Kriterium erfüllt ist...
- ❏ Zwischenübungen z.B. wie bisher, 800m Lauf, Sprints am Berg, Bizepscurls oder irgendwas, das keine Kniebeuge ist
- ❏ Vorschlag: 15 Sprünge auf/über Bank
15 Walking Planks

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

MATTHIAS BUTZ | PERSONAL TRAINING

Kontakt

Mobil: +49 (0)171 82 765 16

Web: www.matthiasbutz.de

Mail: mail@matthiasbutz.de

