

Kurseinheit: Medical Walking: Thema Ausdauer bzw. Herz-Kreislauf-Training unter gelenkschonenden Bedingungen

Inhalte	Ziele	Zeit	Organisation/Medien
<p><b>I. Einführung</b></p> <p><b>1. Einführung/Erfahrungsaustausch :</b> Wer macht bereits Walking oder Nordic Walking. Welche Erfahrungen gibt es dazu?</p> <p><b>2. Selbstreflexion</b> Wie viele Schritte gehe ich am Tag? ( im Schnitt sind es lt. aktuellen Studien ca. 800 – 3000 Schritte pro Tag -&gt; Ziel wäre mind. 3000, optimal bei 10.000 Schritten)</p> <p><b>3. Organisatorisches u. Information</b> zum Walking: a) Voraussetzungen (Check v. Arzt etc.) b) Equipment(Schuhe, Bekleidung, ggf. Stöcke) c) allgemeine Tipps und Varianten zum/ vom Walken d) ÖLI-Regel: zuerst öfter gehen, dann länger gehen, dann intensiver gehen. Aber: lieber öfter weniger gehen/walken, als selten und dafür lange</p> <p><b>4. Info Ausdauer/ Herz-Kreislauf-Training.</b> Aufbau/ Struktur des Herz-Kreislauf-Systems (das Herz im Zentrum),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thema Blutdruck (Wie hoch/niedrig darf/sollte er sein?), Ruhepuls (wäre ideal bei höchstens 60/Min)</li> <li>• Thema Schmerzreduktion durch basischen Stoffwechsel!!!, d.h. durch mehr Sauerstoffaufnahme reduziert sich Schmerz),</li> <li>• Die richtige Belastung („Walking and Talking,Puls und subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala 10-</li> </ul>	<p>Mentale Einstimmung/ Vorbereitung</p> <p>Reflektion des eigenen Verhalten, Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen</p> <p>Walking als günstige und gesunde Einstiegsausdauersportart theoretisch kennen lernen und praktisch erfahren. „Ausdauertraining muss passen wie ein Schuh“ – jeder sucht sich den für sich passenden.</p>	<p><b>15Min.</b></p>	<p><b>Organisation/Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Outdoor-Bekleidung</li> <li>- Freifläche/ großer Raum/ Turnhalle</li> <li>- Bequemes Schuhwerk</li>   <li>- im Kreis sehen/sitzen</li> <li>- frei bewegen</li>   <li>Poster aufhängen mit den wichtigsten Effekten von Ausdauertraining</li> </ul>

<p>13=etwas anstrengend bis anstrengendals Anhalt usw.),</p> <p>c) <b>Info zumDWI-Walk-Test :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hintergrund: zur Feststellung des momentanen individuellen Leistungszustandes. Nicht im Vergleich zu Anderen!!, sondern nur intraindividuell!!!</li> <li>• Kein Ausbelastungstest!!</li> <li>• 2000 m gehen in möglichst maximaler Schnelligkeit, aber optimaler Walktechnik!!</li> <li>• Messung der Zeit und des individuellen Belastungspules und Belastungsempfindens (Borg-Skala) (siehe Vorlage)</li> <li>• Auswertung anhand von Tabellen – jeder für sich.</li> </ul>	<p>Verhaltensänderung initiieren, Reflektion des eigenen Bewegungsverhaltens, auch am Arbeitsplatz!</p> <p>Veränderung des Bewegungsverhaltens initiieren u. automatisieren</p>		
<p><b>II. Aufwärmen und Techniks Schulung</b></p> <p>a)<b>Erlernen und Üben der Walking-Basis-Technik (Outdoor)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch angeleitete Fragen des Kursleiters (KL): siehe Übungsblatt „Die Ortho-Med-Walkingtechnik“</li> <li>• Übung zur Armbewegung: Partnerweise hintereinander stehen. A steht hinter B und greift die Oberarme von B oberhalb des Ellbogens. B soll eine langsame Armschwungbewegung machen (Ellbogen = 90 Grad Winkel) und bekommt jeweils beim Rückschwung des Armes leichten Widerstand von A (ca. 1 Min.). Dann gibt der KL das Signal, dass B los walken soll und den „automatisieren“ Rückschwung des Armes genießen u. bewusst wahrnehmen soll.</li> </ul>	<p>Gelenkschonendes Walking erlernen</p> <p>Selbstwirksamkeit entwickeln Committement zur Maßnahme</p>	<p><b>15 Min.</b></p> <p><b>5 Min.</b></p>	





<p><b>IV. Cool down</b></p> <p>a) Lockeres Auswalken in Schlangenlinien (= zur Entlastung der Hüftgelenke) und auch partnerweise rückwärts (=zur Entlastung der Schienbeinmuskulatur)</p> <p>b) Dehn- bzw. Faszienübungen für Fuß-, Waden- u. Beinmuskulatur und Rücken</p> <p>c) Abfragen wie die Belastung empfunden wurde und auf die Auswertetabellen hinweisen.</p> <p><b>V. Abschluss</b></p> <p><b>a) Hausaufgabe:</b> Überlegen bis zur nächsten KE, wann man sich vorstellen könnte Ausdauersport tatsächlich in seinen subjektiven Alltag einbauen könnte. Evtl. auch schon Erfahrungen damit schildern. 1-2 mal pro Woche 20-30 Minuten aktiv gehen/ laufen/ Rad fahren o.ä. (auch den Arbeitsweg hinterfragen!)</p> <p><b>b) Offene Fragen</b></p>		<p><b>5 Min.</b></p>	
--	--	----------------------	--