

Sport und Rehabilitation in der frühen Menopause

3-Jahres-Ergebnisse der Erlanger Fitness und Osteoporose Präventions Studie (EFOPS)

Kemmler¹; Engelke¹; Pintag¹; Beeskow¹; Weineck²; Lauber²; Hensen³ und Kalender¹

¹Institut für Medizinische Physik, FAU; ²Institut für Sportwiss., FAU; ³Klinikum Nordstadt Hannover

Trainingsübersicht

Ein viermaliges Training je Woche wurde angestrebt, das sich in zwei gemeinsame Trainingseinheiten à 60-70 Minuten und zwei Übungsteile zu Hause von jeweils 25 Minuten gliederte. Die Belastungshöhe des Trainings wurde langsam gesteigert, um Verletzungen zu vermeiden

Gemeinsames Training:

1. Abschnitt

Gehen, Laufen, kleine Spiele, Low- und High-Impact Aerobic (Belastung 70% der max. Herzfrequenz). Dauer 20 min.

2. Abschnitt (ab 6. Monat)

Seilspringen (100 Sprünge), Sprungkrafttraining mit mittlerer Belastung (insg. 60 Sprünge). Dauer ca. 5 min.



3. Abschnitt

einmal pro Woche Krafttraining an Geräten (10-13 Übungen mit mehreren Durchgängen)

einmal pro Woche Halteübungen, Übungen mit dem Thera-Band, sowie Übungen mit Kurzhanteln, Gewichtswesten und Getränkekästen.

- stetig ansteigende Belastungshöhe
- periodisierte Trainingsgestaltung
- regelmäßige Messungen der maximalen Kraft
- Trainingsvorgaben (Trainingspläne)

Zusätzlich:

Beweglichkeitstraining nach dem Stretching-Prinzip

Heimprogramm:

Für das Heimprogramm war eine Dauer von 25 Minuten angesetzt. Die Teilnehmerinnen erhielten bebilderte Anleitungen für ein isometrisches Training und Übungen mit einem Thera-Band. Außerdem wurden Seilsprünge durchgeführt.