

3. Veranstaltung

GESUNDE GEMEINDE NAVIS
19.3.2011 20 Uhr 15

„Wie kann Sport gesund sein?“

Referent: **Mag. Gerhard Mayrhuber** Sportwissenschaftler, Mentaltrainer,..
Dieser Infoabend wurde von AVOMED gesponsert.

Im Gemeindesaal der Gemeinde Navis fand sich eine große Schar an Interessierten ein. Nach der kurzen Begrüßung durch *Alois Parigger*, gab *Dr Edgar Raschenberger* sein Statement über die **5 Säulen der Gesundheit**, damit allen „Neuen“ das Ziel des Projektes Gesunde Gemeinde bekannt wurde.

Aus den **5 Säulen der Gesundheit** war dieses Mal das Thema „**BEWEGUNG**“ ausgewählt. Im Hauptreferat erklärte *Mag Mayrhuber* äußerst interessante Zusammenhänge wie Bewegung und Sport im weiteren Sinne die Gesundheit fördern und unterstützen kann. Drei Hauptbereiche wurden angesprochen: **Ausdauer, Kraft und Koordination**.

Wie reagiert unser Körper ohne ausreichende Bewegung, wie bei falscher Belastung und wie bei nicht gezieltem Aufbau der drei Hauptbereiche. Anhand eindrucklicher Beispiele - meist in witziger Art - verstand es Gerhard Mayrhuber, die Zuhörer auf die richtige Spur zu führen. Ausdauertraining muss in einem Zeitraum von mindestens 8 Wochen sehr vorsichtig aufgebaut werden. Niemals ist Überforderung förderlich.

So soll vor Trainingsbeginn (Radler, Fußballer, Wanderer, Läufer usw.) ein sportmedizinischer Check klären, mit welchen Intensitäten gestartet werden kann. Je nach vorhandener Kondition gibt es ein Pulslimit, das nicht überschritten werden soll, ebenso sind nach jeder Trainingseinheit, die in etwa $\frac{3}{4}$ h bis 1 $\frac{1}{2}$ h dauern kann, Regenerationszeiten von 1 bis 2 Tage einzuschalten. Nach jeder Regenerationseinheit startet man von einem etwas höheren physischen Level und die Leistungskurve wird steigen.

Interessant ist auch der Hinweis wie man Kraft trainieren soll. Egal welche Muskelpartien gestärkt werden sollen, immer soll man eine Übung wählen, die man ca 20 mal wiederholen kann. Könnte man diese Übung viel öfter machen, dann ist sie zu leicht, gelingen aber nur wenige Wiederholungen, dann ist sie zu schwer. Zwanzig Übungen sind gerade richtig! Koordinationsübungen sind ebenfalls sehr interessant und wichtig, weil sie vor allem auch ein „Gehirntraining“ sind. Übungen dazu sind zum Beispiel: auf einem Bein stehen und dabei die Augen schließen (bis 20 zählen), einnehmen von besonderen Haltungen, Lauftraining usw (siehe Internet).

Dass die gesunde Ernährung für einen guten Sportler ein Muss ist, erklärt sich von selbst. Keinem „Rennpferd“ würde man schlechte Nahrung verabreichen.

Anschließend an das Referat begann eine angeregte Diskussion mit speziellen Fragen. Besonders interessierte die Frage, ob ein kleines Bier nach einer Trainingseinheit ungesund sei. Bier enthält etwas Kohlehydrate und auch Elektrolyte somit ist dies ok. Es soll aber kein Radler sein (schlechte Zuckerarten) und kein weiteres folgen (Alkohol!).

GR Martina Höllrigl beendete den offiziellen Teil, dankte den Referenten für die Ausführungen, sowie Vizebürgermeister Gebauer für seine aufmerksame Anwesenheit. Im etwas kleineren Kreis saßen noch mehrere Personen beim gemütlichen Hoangart zusammen.

Die nächste Veranstaltung findet am Donnerstag, den 5. Mai im Gemeindesaal um 20 Uhr statt.

„Der Garten im Jahreskreis“! Referent ist Dir Rupert Mayr; Landesobmann der Garten- und Obstbau Vereine Tirols. Bericht: Alois Parigger