



Training gegen Stress

Stress gehört in der heutigen Zeit zum Alltag. Doch Stress kann in den verschiedenen Situationen unterschiedlich empfunden werden. Dazu gehört der Schulstress bei Kindern, der Haushaltsstress bei Müttern, der Arbeitsstress bei Berufstätigen oder der Leistungsstress bei Sportlern. Stress bedeutet auf jeden Fall die Steigerung des individuellen Leistungsdrucks bis an die Belastungsgrenzen.

Jeder empfindet jedoch seine persönliche Stresstoleranz, die jeweils vom individuellen Gesundheitszustand und vom persönlichen körperlichen Befinden abhängig ist. Je schlechter die körperliche Konstitution im Bereich des Herz – Kreislauf, der Muskulatur oder der Gelenksteifigkeit beschaffen ist umso intensiver wird ein zusätzlicher psychologischer Stress empfunden.

Stress produziert Adrenalin, welches unmittelbar über den Kreislauf an die Organe transportiert wird. Die Arterien verengen sich, damit die Hormone mit höherem Blutdruck schneller zu den Organen transportiert werden können. Entsprechend steigert sich die Leistungsfähigkeit der Organe. Wenn dieser erhöhte Druck jedoch kontinuierlich stattfindet und der Körper keine organischen und psychischen Ruhephasen erhält kommt es zur Anhäufung von Stresshormonen. Die Folgen sind die allgemein bekannten Symptome des Bluthochdrucks, des Herzrasens, des Zitterns der Hände sowie Gefühle der Angst und der Depressionen.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass durch gezieltes und hochdosiertes Fitnesstraining ein Abbau der Stresshormone stattfindet. Hohe physische Belastungen sorgen zwar für einen Erschöpfungszustand, es findet jedoch ein seelischer Ausgleich statt.

Diese Empfehlung gilt jedoch nicht für Menschen, die unter Bluthochdruck, unter Herz- und Gelenkproblemen sowie unter arteriosklerotischen Veränderungen leiden. Hier ist das Ausdauer- und Krafttraining entsprechend der körperlichen Belastungsfähigkeit zu dosieren.

Die Trainingsbelastung sollte hier unter 70 % der Maximalkraft sowie der maximalen Kraftausdauer liegen. Die Belastung sollte ohne Unterbrechung mindestens 30 Minuten in einer Pulsfrequenz von 110 – 130 Schlägen stattfinden. Das Training sollte hierbei körperlich ermüden, ohne zu erschöpfen, denn Erschöpfung bedeutet wieder körperlicher Stress.

Unsere Trainer beraten Sie gern!