



## **Auswertung des GET UP Fitness Gesundheitstrainings im Rahmen des Projekts "UBIT läuft 2011"**

Über Initiative der Fachgruppe UBIT (WKO) sollten 50 Teilnehmer des Projekts "UBIT läuft" für die Teilnahme am Vienna City Marathon gecoacht werden. Die SVA hat das Projekt mit Ihrem Gesundheits-hunderter unterstützt. Voraussetzung für die Teilnahme an den Lauftrainings mit den Coaches von GET UP Fitness war ein sportmedizinischer Leistungscheck durchgeführt in der Ordination "Gesund in Schönbrunn" durch Dr. Piero Lercher und seinem Team. Bei den 50 Untersuchungen, die durchgeführt wurden, vielen 5 Teilnehmer durch ihre mangelnde Leistungsfähigkeit und Gesundheitsprobleme auf und konnten beim Lauftraining für den VCM 2011 nicht mitmachen. Man könnte dieses akuten Einschränkungen und gesundheitliche Gefahren als repräsentativ für 10 % der Bevölkerung erachten. Dieser Gruppe haben wir uns nun angenommen und führte ein gesundheitsorientiertes Fitnessstraining unter der Aufsicht von Sportwissenschaftler, Mag. David Zlabinger, durch.



Die Dauer der Trainingsperiode betrug sechs Wochen, mit einer Einheit pro Woche! Alle Teilnehmer verbesserten sich in vielen Bereichen hochsignifikant, manche sogar um ca. 400 % bei einer speziellen Übung.

Daraus folgt, dass nach SECHS STUNDEN Training gewisse physiologische Anpassungen stattgefunden haben. Für strukturelle Verbesserungen war die Dauer allerdings zu kurz. Um diese zu erreichen, müssten diese Personen über einen längeren Zeitraum trainieren, mindestens ein halbes Jahr.

Hier einige konkrete Beispiele:

Fr. Elfriede: Diese Dame hatte die größten gesundheitlichen Probleme dieser Gruppe. Trotzdem schaffte sie die Arbeitskapazität ihrer Rückenmuskulatur um 50 %, der Ihrer Brustmuskulatur um 150 % und der ihrer Oberschenkelmuskulatur um 100 % zu steigern!

Hr. Natko: Er hat in allen Bereichen sehr große Verbesserungen erzielt! Am deutlichsten sieht man das in der Steigerung der Beinkraft um 155 % und deren Arbeitskapazität um 411 %!!!

Hr. Roman: Auch er zeigte eine positive Entwicklung, speziell in der Beinmuskulatur, im Bezug sowohl auf die Kraft als auch auf die Arbeitskapazität. Hervorzuheben ist die Stärkung der Rückenmuskulatur um ca. 50 %!

Hr. Peter: Ausgezeichnete Steigerung der Kraft des Rückens im Bereich der Lendenwirbelsäule und des oberen Rückens respektive. Lendenwirbelsäule: ein Plus von 120 % Kraft! Oberer Rücken: ein Plus von 180 % der Arbeitskapazität!

|             |        | elfriede |         |             | natko  |         |             | roman  |         |             | peter  |         |             |
|-------------|--------|----------|---------|-------------|--------|---------|-------------|--------|---------|-------------|--------|---------|-------------|
|             |        | vorher   | nachher | steigerung% | vorher | nachher | steigerung% | vorher | nachher | steigerung% | vorher | nachher | steigerung% |
| abdominal   | kraft  | 30       | 30      | 0           | 76,8   | 90      | 17          | 50     | 50      | 0           | 50     | 70      | 40          |
| abdominal   | arbeit | 600      | 600     | 0           | 3072   | 5400    | 76          | 2000   | 3000    | 50          | 2500   | 4200    | 68          |
| back ext.   | kraft  | 30       | 30      | 0           | 70     | 90      | 29          | 50     | 74,5    | 49          | 50     | 110     | 120         |
| back ext.   | arbeit | 1200     | 1800    | 50          | 2100   | 4200    | 100         | 2400   | 4470    | 86,25       | 3600   | 5800    | 61          |
| chest press | kraft  | 2,3      | 2,3     | 0           | 30     | 34,5    | 15          | 30     | 30      | 0           | 30     | 50      | 67          |
| chest press | arbeit | 36,8     | 92      | 150         | 1200   | 1200    | 0           | 1200   | 1200    | 0           | 600    | 1050    | 75          |
| lat pull    | kraft  | 30       | 30      | 0           | 50     | 56,6    | 13          | 50     | 50      | 0           | 50     | 70      | 40          |
| lat pull    | arbeit | 1050     | 1200    | 14          | 2000   | 2264    | 13          | 2000   | 2000    | 0           | 1000   | 2800    | 180         |
| row         | kraft  | 30       | 30      | 0           | 70     | 92,3    | 32          | 50     | 52,3    | 4,6         | 50     | 70      | 40          |
| row         | arbeit | 1200     | 1200    | 0           | 2800   | 3692    | 32          | 2000   | 2092    | 4,6         | 2000   | 2400    | 20          |
| leg curl    | kraft  | 2,3      | 2,3     | 0           | 70     | 70      | 0           | 50     | 50      | 0           | 70     | 70      | 0           |
| leg curl    | arbeit | 46       | 92      | 100         | 1400   | 2800    | 100         | 1000   | 2000    | 100         | 1400   | 2800    | 100         |
| leg ext.    | kraft  | 2,3      | 2,3     | 0           | 30     | 76,6    | 155         | 50     | 50      | 0           | 70     | 70      | 0           |
| leg ext.    | arbeit | 46       | 92      | 100         | 600    | 3064    | 411         | 1000   | 2000    | 100         | 1400   | 2800    | 100         |
| ausdauer    | umfang | 20       | 20      | 0           | 30     | 50      | 67          |        |         |             | 20     | 30      | 50          |

Legende:

abdominal: Bauchmuskeln

back ext.: Rückenstrecker

chest press: Brustmuskeln

lat pull: Ob. Rücken

row: Rücken

leg curl: Beinbeuger

leg ext. : Beinstrecker

arbeit: Arbeitskapazität, resultierend aus dem Produkt von Anzahl der Wiederholungen, der Serienanzahl und der Gewichtsbelastung

