



Projektarbeit:

**Präventives Krafttraining integriert in die
Lehrlingsausbildung**

Verfasser: Wolfgang Hones

Eingereicht: Haid, März.2006

Inhaltsverzeichnis:

<u>1.Das Unternehmen</u>	Seite 2
1.1.Produktion	Seite 3
<u>2.Steckbrief</u>	Seite 3
<u>3.Ausgangssituation</u>	Seite 4-8
3.1.Ressource Gesundheit	Seite 4-5
3.2.Gesunde Lebensjahre gewinnen	Seite 5-8
3.3.Gesundheitsprävention als Teil der Führungsaufgabe	Seite 8
<u>4.Zielsetzung</u>	Seite 9-12
4.1.Die richtige Dosis	Seite 9
4.2.Allgemeine Ziele des präventiven Krafttrainings	Seite 9-10
4.3.Spezielle Ziele in der Lehrlingsausbildung	Seite 11-12
<u>5.Umsetzung</u>	Seite 12-14
5.1.Überzeugungsarbeit	Seite 12
5.2.nächste Schritte	Seite 12-14
<u>6.persönliche Lernerfahrung</u>	Seite 15-17
6.1.Nutzen für das Unternehmen	Seite 15-16
6.2.Nutzen für die Lehrlinge	Seite 17
<u>7.Schlusswort</u>	Seite 18
<u>8.Literaturverzeichnis</u>	Seite 19

1. Das Unternehmen:

Smurfit Kappa Nettingsdorfer ist ein Unternehmen der weltweit tätigen Smurfit Kappa Group und einer der größten Europa-Standorte des Konzerns.

Das 1851 gegründete Unternehmen ist heute einer der führenden Produzenten von Wellpappe-Rohpapieren in Europa.

Die beiden Hauptprodukte sind KRAFTLINER und DECKENPAPIER .

Die Jahresproduktion beläuft sich auf bis zu 420.000 Tonnen.

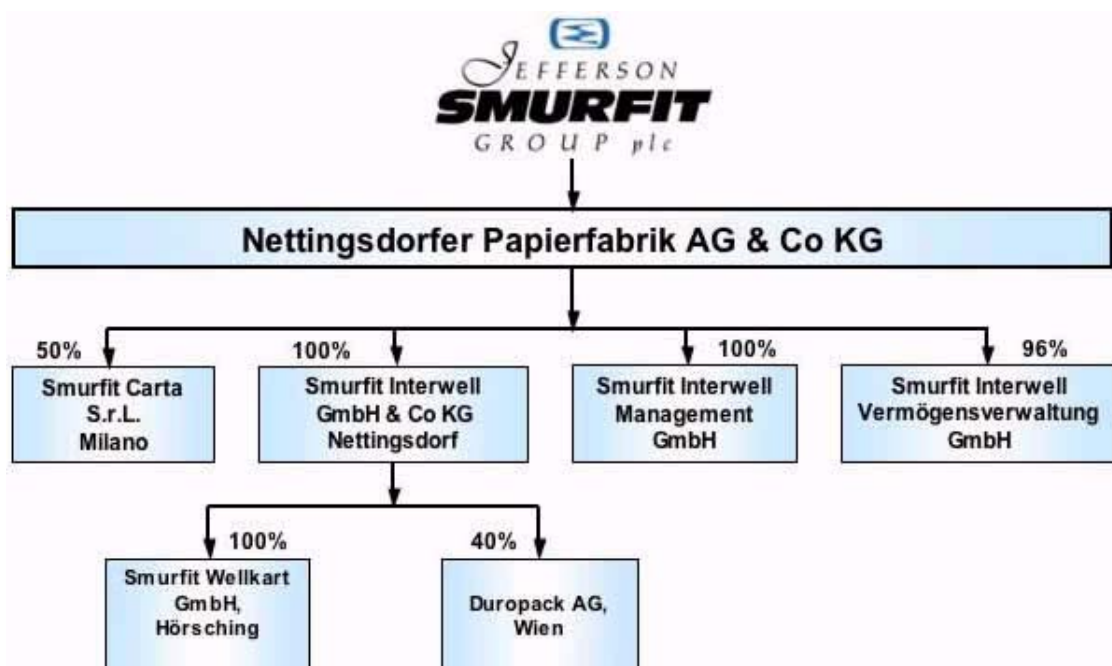


Nettingsdorfer Papierfabrik AG & Co KG
Nettingsdorfer Straße 40
4053 Haid bei Ansfelden

Tel.: + 43 / 7229 / 863-0

Fax: + 43 / 7229 / 863-50

eMail: nettingsdorfer@smurfitkappa.at



1.1.Produktion:



Aus Holz wird.....



.....Zellstoff.....



...und dann Papier!

Die Nettingsdorfer erzeugt hochwertige Papiere für die Wellpappeherzeugung. Die Qualität der Ausgangsfasern (Zellstoff und Altpapier), entscheidet über die Qualität der späteren Endprodukte. In Nettingsdorf werden ausschließlich braune, ungebleichte Papiere erzeugt.

2.Steckbrief:

Mein Name ist Wolfgang Hones, ich bin 36 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder. Meinen beruflichen Werdegang startete ich 1985 als Schlosserlehrling in der Nettingsdorfer Papierfabrik unter dem damaligen Lehrlingsausbilder Hr.Pichler. Kurze Zeit nach meiner Lehrabschlussprüfung



absolvierte ich die Werkmeisterschule. Durch zahlreiche Kurse und Schulungen konnte ich meine fachliche Qualifikation steigern. Im September 2003 wurde ich für die Ausbildung der Lehrlinge in der Mechanischen Instandhaltung als Lehrlingsausbilder eingesetzt. Mit dem Anspruch die Lehrlinge nicht nur in fachlicher Hinsicht, sondern in ihrer Gesamtheit zu fördern startete ich im Herbst 2003 die Ausbildung zum „Akad. psychosozialen Gesundheitstrainer“ an der „Body and Health“ Akademie in Haslach. Dabei konnte ich mir grundlegendes Wissen in den Bereichen Psychologie, Soziologie, Pädagogik, Kommunikation, Biologie und Trainingslehre aneignen. Im Frühjahr 2004 konnte ich die Abschlussprüfung mit „guten Erfolg“ ablegen. Im Zuge dieser Ausbildung lernte ich auch die Vorteile und Vorzüge des Krafttrainings kennen und schätzen. Dieses Wissen in der Praxis anzuwenden bzw. den Lehrlingen mit auf den Weg zu geben wurde somit zu einem meiner erklärten Ziele.

3.Ausgangssituation:

3.1. Ressource Gesundheit

In den vergangenen Jahren ist die Lebenserwartung in den Industrienationen erheblich gestiegen. In Österreich liegt die durchschnittliche Lebenserwartung für einen heute geborenen Buben bei 76 Jahren und für ein Mädchen bei 82 Jahren. Zudem steigt die Lebenserwartung alle 5 Jahre um ein weiteres Jahr an.

(<http://www.bmsg.gv.at>)

Das Pensionsantrittsalter ist im Begriff sukzessive nach oben verschoben zu werden. Parallel dazu fehlen jedoch Lösungsmodelle, wie die oft körperlich sehr hohen Arbeitsanforderungen bis zur Beendigung des Arbeitslebens erfüllt werden können.

Zusätzlich ist ein permanenter Anstieg von sogenannten Zivilisationskrankheiten, die zunehmend auch schon in jungen Jahren auftreten, zu verzeichnen:

- ◆ Herz- Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Arteriosklerose)
- ◆ Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus, Gicht, erhöhter Cholesterinspiegel)
- ◆ Übergewicht, Fettsucht, Magersucht
- ◆ Krebs
- ◆ Erkrankungen des Bewegungsapparates
- ◆ Allergien

Arbeits- und Berufsstress sind allgegenwärtig. Ein nicht unerheblicher Teil vieler Krankheiten sind auch durch Faktoren der Arbeitswelt bedingt. Ständig steigender Leistungsdruck belastet die Psyche, Stress und eine daraus resultierende Vielzahl von Erkrankungen sind die Folge.

Stress schädigt auf Dauer die Gesundheit. Aus Befindlichkeitsstörungen werden Krankheiten:

Befindlichkeitsstörungen	Krankheiten
• Kreislaufstörungen	• Herz-Kreislauf-Erkrankungen
• Reizmagen	• Herzinfarkt
• Verdauungsstörungen	• Magen-Darmkrankheiten
• Konzentrationsstörungen	• Psychische Krankheiten
• Kopfschmerzen	• Depression
• Migräne	• Atemwegserkrankung
• Abgeschlagenheit	• Suchterkrankung
• Erschöpfung	• Chronische Immunschwäche
• Krankheitsanfälligkeit	
• Nervosität	

Viele dieser sogenannten Zivilisationskrankheiten sind unter Anderem auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Der Mensch jedoch ist ein „Bewegungstier“. Der Körper ist für ein Leben mit Bewegung vorprogrammiert. Ohne Bewegung degeneriert der Körper langsam aber sicher. Man wird anfällig für Krankheiten und nach Belastungen werden immer längere Phasen der Regeneration nötig.

Wenn du nicht bereit bist dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden.

(Decker Seite 34)

Laut einer aktuellen Studie des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Salzburg, ist das durchschnittliche körperliche Leistungsvermögen von 11- bis 14-Jährigen in Österreich schlicht „Besorgnis erregend“. Hier entwickelt sich eine Situation, die die Ausbildungsbetriebe vor eine große Herausforderung stellen wird.

Der Grundstein für diesen scheinbar eingeschränkten Bewegungsdrang wird freilich schon vor der Lehre in frühen Jahren gelegt.

Daher kann es natürlich nicht die alleinige Aufgabe der Lehrbetriebe sein solche Umstände zu verändern. Jedoch sollte man, um das Ziel, gesunde Fachkräfte mit hoher Fach- und Managementkompetenz auszubilden, erreichen zu können, einer solchen Entwicklung entgegenwirken.

Krafttraining integriert in die Lehrlingsausbildung kann auf diesem Weg nur ein Baustein dazu sein.

Die Gesundheitsvorsorge umfasst jedoch zusätzlich zu dem Bereich Bewegung, auch noch viele andere Bereiche wie z.B.: Ernährung (im Besonderen das Wassertrinken), die Lebensweise und die Fähigkeit von An- bzw. Entspannung. Auf diese Bereiche im Detail einzugehen würde jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

3.2.Gesunde Lebensjahre gewinnen

Jahr für Jahr werden zu Silvester viele Neujahrsvorsätze getroffen. Gesünder leben und mehr Bewegung stehen dabei in der Hitliste an oberster Stelle.

Meist bleibt es jedoch bei dem Vorhaben und oft handeln Menschen erst dann, wenn irgendwelche Krankheiten oder Schädigungen am eigenen Leib sie dazu zwingen.

Häufig muss der Leidensdruck erst ein bestimmtes Maß erreicht haben, damit man aktiv wird und tatsächliche Veränderungen im Lebensstil anstrebt.

Die alleinige Verantwortung dafür wird dabei jedoch oft in die Hände von Ärzten gelegt und mit dem Einsatz von meist erheblichen finanziellen Mitteln wird erwartet den gesunden Zustand wieder hergestellt zu bekommen.

„Das Gesundheitsinteresse ist riesengroß.
Das Gesundheitswissen ist mäßig.
Das Gesundheitsverhalten ist miserabel.“
(Decker Seite124)

Eine Alternative dazu ist die Prävention.

Prävention kommt aus dem Lateinischen und wird laut Brockhaus (1992, S.692) mit „zuvorkommend, vorbeugend, verhütend“, definiert.

Die meisten Krankheiten sind nicht angeboren, sondern im Laufe des Lebens erworben. Durch regelmäßige Bewegung, richtige Ernährung und ausreichende Erholung können wir möglichen Erkrankungen aktiv vorbeugen.

Dem Präventiven Krafttraining kommt dabei eine Bedeutende Rolle zu.

Klaus Zimmermann Dozent für Sportwissenschaften an der Technischen Universität Chemnitz meint unterstützend dazu:

„Ziel der Prävention - hier verstanden als Primärprävention – ist es, Krankheiten zu verhindern oder, positiv formuliert, gesunde Lebensjahre zu gewinnen. Das Risiko, in zukünftigen Lebensjahren zu erkranken, sollte möglichst stark gesenkt, am besten durch präventive Maßnahmen weitestgehend ausgeschlossen werden. Nicht nur die Verlängerung des Lebens schlecht hin, sondern vor allem das „gesund Altern“ und damit die Steigerung der Lebensqualität ist das Anliegen der Prävention. Es kommt darauf an, dem Leben nicht nur mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.

Um dies zu erreichen, muss mit der Prävention zu einem frühen Zeitpunkt begonnen werden, da viele Gesundheitsprobleme des älteren Menschen ihre Wurzeln in vorhergehenden Lebensspannen haben. Die Gesundheit im Alter wird durch den früheren Gesundheitszustand grundlegend beeinflusst. Ein langes gesundes Leben setzt u.a. voraus, dass durch eigenes gesundheitsbewusstes Handeln schon im

jüngeren Lebensalter Reserven und Fähigkeiten entwickelt werden, auf die im Alter zurückgegriffen werden kann.“

(Zimmermann:S.9)

„In der ersten Hälfte unseres Lebens
opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen .
In der zweiten Hälfte unseres Lebens
opfern wir unser Geld,
um unsere Gesundheit wiederzuerlangen.“
(Franz Decker Seite 13)

Muskeln sind die Motoren unseres Körpers, sie ermöglichen uns die Bewegung. Wir brauchen eine ausreichend kräftige Muskulatur um uns wohlzufühlen.

Eine geschwächte Muskulatur kann Ihre Aufgabe nicht mehr ordnungsgemäß erfüllen.

Aufgrund eines zu schwachen Muskelkorsetts kommt es häufig zu Fehlhaltung und Überanstrengung. Abnutzungserscheinungen, speziell an der Wirbelsäule und an den großen Gelenken (Knie, Hüfte, Schultern) sind oftmals die Folge. Diese meist sehr schmerzhaften Schädigungen am Bewegungsapparat sind oft irreparabel.

Durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien hat sich in den letzten Jahren die Erkenntnis vertieft, dass ein Muskeltraining unabhängig von Alter und Geschlecht wesentlich zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden Leistungsvermögen und Lebensqualität beitragen kann.

Heute weis man, dass der Mensch bis zu seinem 70. Lebensjahr ca.40% seiner Muskelmasse einbüßt. Die Kraft nimmt ohne adäquates Training etwa ab dem 30. Lebensjahr um 0,8% pro Lebensjahr ab.

Präventives Krafttraining bietet die Möglichkeit diesem degenerativen Prozess entgegen zu wirken und darüber hinaus zu einer Verbesserung des Körperbewusstseins sowie zur Steigerung des Selbstwertgefühls zu verhelfen.

„Wir sind gezwungen, ein Mindestmaß an muskulärer Betätigung in unseren Alltag zurückzuholen, um den negativen Auswirkungen eines technisierten Lebens entgegenzuwirken“

(Zimmermann: <http://uni-protokolle.de/nachrichten/text/82421>)

3.3.Gesundheitsprävention als Teil der Führungsaufgabe:

Die Gesundheit eines Unternehmens hängt von der Gesundheit seiner Mitarbeiter ab. Gesunde Mitarbeiter sind die Basis für Erfolg und Langlebigkeit. Die Leistungsstärke der Mitarbeiter hängt von deren Gesundheit und Wohlbefinden ab.

(Decker S.13)

Den Wert eines Unternehmens machen nicht Gebäude
und Maschinen, auch nicht seine Bankkonten aus.
Wertvoll an einem Unternehmen sind nur die Menschen,
die dafür arbeiten, und der Geist,
in dem sie es Tun.

(Decker Seite 6)

„Die eigentlichen Kräfte, die den Erfolg von Betrieben ausmachen sind Faktoren wie z.B.: die innere Einstellung zu sich selbst und zur Arbeit, Kreativität, Flexibilität, Konzentrationsfähigkeit der Mitarbeiter, usw.“

(Decker S.1)

Aus diesem Grund denke ich, bietet betriebliche Gesundheitsvorsorge sowohl für den Betrieb als auch für seine Mitarbeiter viele Vorteile.

Ein gesundes Unternehmen setzt gesunde Mitarbeiter voraus, deshalb sollte betriebliche Gesundheitsvorsorge als wichtige Aufgabe für jedes erfolgreiche Unternehmen gelten.

Es gilt hier für jedermann, insbesondere für Führungskräfte mit gutem Beispiel voran zu gehen.

4. Zielsetzung

4.1. Die richtige Dosis:

Grundsätzlich ist jeder Sport nur so gesund, wie man ihn betreibt. Jede sportliche Betätigung, und ist sie noch so gesund, kann, wenn sie übertrieben wird, zu gesundheitlichen Schädigungen führen.

„Alle Dinge sind Gift und nicht ohne Gift, allein die Dosis macht 's ...'
(PARACELSDUS, 1493-1541)

Da der Begriff Krafttraining vielfach mit Bodybuilding in Verbindung gebracht wird, steht ein Großteil der Bevölkerung dieser Trainingsmethode sehr skeptisch gegenüber. Speziell Frauen befürchten häufig durch diese Art des Trainings im gleichen Maße Muskel aufzubauen wie Bodybuilder.

Beim präventiven Krafttraining sollte jedoch nicht der Muskelzuwachs der primäre Beweggrund für die Ausführung der Übungen sein, sondern die Erhaltung bzw. Gesundheitsförderung.

4.2. Allgemeine Ziele des präventiven Krafttrainings

➤ Präventive Ziele

- Erhalt und Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Haltungs- und Bewegungsapparates
- Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos im Alltag, bei der Arbeit und im Sport
- Stabilisierung des passiven Bewegungsapparates – Erhöhung der Festigkeit und Belastbarkeit von Sehnen, Bänder, Knorpel und Knochen. (Erhöhung der Knochendichte)
- Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen, Osteoporose, arthrotischen Veränderungen und muskulären Dysbalancen.
- Kompensation der Abnahme der Muskelkraft und Muskelmasse mit fortschreitendem Alter (ab dem 30. Lebensjahr) und der erhöhten Belastung auf den passiven Bewegungsapparat infolge einer Körpergewichtszunahme.

➤ **Rehabilitative Ziele**

- Beschleunigung der Rehabilitation nach Verletzungen oder operativen Eingriffen am Bewegungsapparat(z.B.: Bandscheibenvorfälle, Bänderrisse, Knochenbrüche usw.)
- Verringerung bzw. Vermeidung von Beschwerden und funktionellen Einbußen bei chronisch oder latent auftretenden Beschwerden am Bewegungsapparat(z.B.: bei Rückenschmerzen u. Kniebeschwerden)
- Rascher Wiederaufbau der Leistungsfähigkeit nach beschwerde- und verletzungsbedingten Ruhepausen

➤ **Leistungssteigerung**

- Kraftzuwachs und eine gute Krafftähigkeit sind eine wichtige Grundlage für die meisten Sportarten
- Kompensation nicht trainierter Muskelgruppen bei Sportarten mit einseitigen Kraftbeanspruchung

➤ **Körperformung**

- Aufbau von Muskelmasse
- Definition der Muskelmasse und Gewebestraffung
- Verringerung des Körperfettanteils (durch eine Vergrößerte Muskelmasse können beim Ausdauertraining mehr Fette verbrannt werden)
- Bei Untergewicht: Steigerung des Körpergewichts durch Muskelzuwachs

➤ **Psychische Effekte**

- Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
- Entwicklung eines Körperbewusstseins und Verbesserung der Körperwahrnehmung (insbesondere die Muskelwahrnehmung = Kinestatik)
- Verbesserung des Wohlbefindens und somit der Gesundheit

<http://www.fortunecity.de/olympia/clay/60/gesundheitsorientiertes%20fitnesstraining.html>

4.3. Spezielle Ziele in der Lehrlingsausbildung

- Als vordringliches Ziel erachte ich es, die Vorteile von präventiven Krafttraining sowohl in theoretischer als auch in praktischer Form den Lehrlingen näher zu bringen. Wenn man erst einmal die Vorzüge dieser Trainingsform selbst erlebt bzw. gespürt hat, wird man dies bis ins hohe Alter nicht mehr missen wollen.
- Besonders wichtig denke ich ist es auch, den Jugendlichen zu lehren auf ihren Körper zu hören und zu achten. Durch gezieltes Krafttraining erhöht sich das Körperbewusstsein. Es können dabei Muskeln im Körper wahrgenommen werden, von deren Existenz man bis dahin nichts wusste.
- Aus Zeitgründen ist es natürlich nicht möglich ein vollständiges Trainingsprogramm zu absolvieren. Deshalb sollte der Schwerpunkt dabei beim Erlernen der Methoden und Techniken gelegt werden. Ziel sollte es sein aufgrund von Impulsen einen Stein ins Rollen zu bringen und damit die Freude am Sport zu wecken. **Um ein präventiv optimales Training zu betreiben ist es notwendig Kraft-, Bewegungs- und Ausdauertraining zu kombinieren.** Nachstehend ein Vergleich der Auswirkungen von Kraft- und Ausdauertraining auf die Gesundheit.

Messgröße	Kraft	Ausdauer
Ausdauerkapazität VO2 max.	↑	↑↑↑
Grund(Ruhe)stoffwechsel	↑↑	↑↔
Kraft	↑↑↑	↔
Körperliche Funktionalität	↑↑↑	↑↑
Knochen"gesundheit"	↑↑	↑
Fettfreie Körpermasse	↑↑	↔
Gesamtkörperfett	↓	↓↓
Bauchinnenfett	↓	↓↓
Insulin-Sensitivität	↑↑	↑↑
Blutdruck	↔	↓↓
HDL(positives) Cholesterin	↔	↑
LDL(negatives) Cholesterin	↔	↓
Tryglyzerin	↔	↓↓
Beweglichkeit	↔	↔

Legende:

↑ = Zunahme ↓ = Abnahme ↔ = keine Veränderung ↑↔ = nicht klar

(<http://www.fittech.ch/gesundheits/kraft-ausdauer-training.html>)

- Aufgrund der Tatsache, dass man sich mit dem eigenen Körper auseinandersetzt, stößt man automatisch auf Themen wie Ernährung, Wassertrinken, Spannung und Entspannung, usw. und kommt damit einer gesunden Lebensweise wieder einen Schritt näher.
- Auf dem Weg zum Erwachsenen werden müssen die Jugendlichen vieles erlernen. Selbstvertrauen und Selbstwert sind zwei wesentliche Bereiche davon. Ein kräftiges Muskelkorsett führt zu einer äußerlich aufrechten Haltung, welche wiederum auch Einfluss auf die innere Haltung nimmt. Aufrechte Menschen mit einem gesunden Maß an Selbstvertrauen sind somit das Ergebnis.

5.Umsetzung

5.1.Überzeugungsarbeit

Eine der ersten und wichtigsten Aufgaben, die sich bei meinem Vorhaben, Krafttraining in die Lehrlingsausbildung zu integrieren, stellte, war meine Vorgesetzten von der Wichtigkeit dessen zu überzeugen.

Anfangs hielt sich die Begeisterung darüber in die Arbeitszeit ein Trainingselement einzubauen in Grenzen.

Doch wer konzentriert arbeiten möchte sollte regelmäßige Pausen einlegen, denn schon nach zwei Stunden Arbeit fällt die Leistungskurve ab. Pausenloses Arbeiten ist nicht effektiv und erzeugt Stress. In der Trainingslehre unterscheidet man zwischen aktiven und passiven Pausen. Pausen in denen man trainiert, könnte man hier ebenso als aktive Pausen bezeichnen. Sie können somit genützt werden, um kurz abzuschalten und wieder neue Energie zu schöpfen.

Letztendlich entschieden die vielen Vorteile bzw. der daraus resultierende Nutzen (siehe:“ Nutzen des präventiven Krafttrainings“) schnell für sich.

5.2.nächste Schritte

- Eine weitere Aufgabe war es Überlegungen bezüglich Anschaffung der Geräte anzustellen. Da ich keine zusätzlichen Kosten erzeugen wollte haben wir die notwendigen Geräte in der Lehrwerkstätte selbst geplant und eigenhändig gebaut.

- Um den Jugendlichen die Methoden und Techniken richtig zu vermitteln ist es anfangs notwendig die Übungen vorzuzeigen. Die Lehrlinge können dann die Übungen selbst ausführen und sollten Anfangs noch gut kontrolliert werden. Wenn die Ausführung der Übungen erst einmal richtig erlernt ist, können die Lehrlinge ohne Kontrolle selbstständig trainieren.
- Zusätzlich wurden Schautafeln für die richtige Übungsausführung angefertigt und ausgehängt (Beispiel: Seite 14)

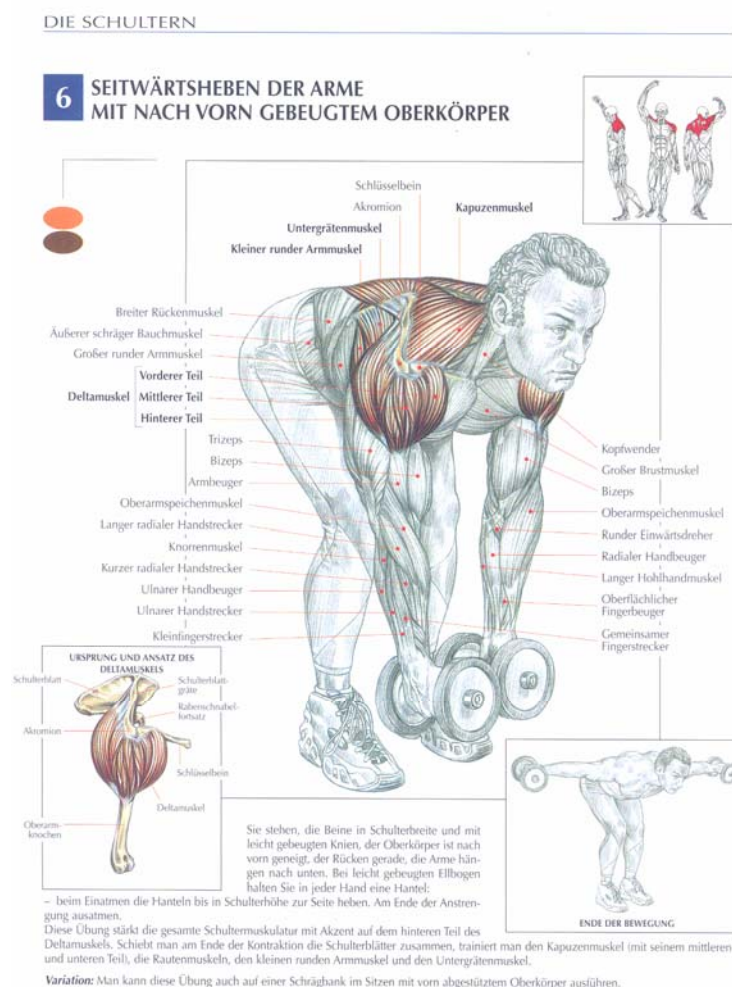
Belastungsdosierung	Kraftausdauerorientiertes Fitness-Krafttraining	Muskelaufbauorientiertes Fitness-Krafttraining
Wiederholungen/Intensität	15-20 und mehr (nicht bis zur letzten möglichen Wiederholung trainieren)	8-15 (nicht bis zur letzten möglichen Wiederholung trainieren)
Sätze/Serien	Anfänger:2-3 Fortgeschrittene:3-5	Anfänger:2-3 (erst nach mehrwöchigen Kraftausdauerorientierten Krafttraining) Fortgeschrittene:3-5
Pause	Nach subjektiven Empfinden 1-5 Minuten	Nach subjektiven Empfinden 1-5 Minuten
Bewegungsausführung Krafteinsatz Trainingshäufigkeit	technisch korrekt kontinuierlich , ruhig mindestens 2 mal pro Woche	technisch korrekt kontinuierlich , ruhig mindestens 2 mal pro Woche
Trainingseffekte	Verbesserung der Maximalkraft + Verbesserung der Kraftausdauer +++ Muskelaufbau + Körperformung ++	Verbesserung der Maximalkraft ++ Verbesserung der Kraftausdauer ++ Muskelaufbau +++ Körperformung ++

(www.fortunecity.de/olympia/clay/60/gesundheitsorientiertes%20fitnesstraining.html)

Wichtig dabei ist:

- Ziel des Krafttrainings für Jugendliche sollte nicht ausschließlich der Muskelaufbau sein.
- Vor jeder Belastung muss gut aufgewärmt werden. Dazu wäre es empfehlenswert zu Beginn des Trainings Aufwärmätze ohne (mit wenig) Gewicht und vielen Wiederholungen durchzuführen.

- Das Muskeltraining sollte primär durch dynamische Kraftbelastungen gekennzeichnet sein.
- Muskelererschöpfende Belastungen müssen vermieden werden.(3-5 Reserve-Wiederholungen in peto haben)
- Hohe Widerstände gilt es zu vermeiden, so dass mit mittleren Widerständen (40 bis 60% der Maximalkraft) und hohen Wiederholungszahlen (mind.15-20) trainiert wird.
- Übungen mit extremen Körperpositionen sind zu vermeiden.(z.B.: Nackendrücken mit Hanteln oder die tiefe Kniebeuge)
- Auf die Atmung achten: Beim Heben des Gewichtes(konzentrische Phase) ausatmen und beim Ablassen des Gewichtes (exzentrische Phase) einatmen. Pressatmung vermeiden!
- Zudem sollten ruckartige und schwungvolle Bewegungen vermieden werden.



6.pers. Lernerfahrung

Die wesentlichste Erkenntnis aus meiner Ausbildung zum psychosozialen Gesundheitstrainer ist die Fähigkeit des Körpers zur Adaption.

Darunter versteht man eine organische und funktionelle Umstellung des Organismus auf äußere Anforderungen.

Die Anpassung ist das universalste und wichtigste Gesetz des Lebens!

Jedoch sind Anpassungen reversibel und müssen ständig neu erworben werden. Diese Erkenntnis und das daraus resultierende Wissen denke ich sollte auch den Lehrlingen weitergegeben werden.

Wer rastet der rostet!

(Volksweisheit)

In der Praxis zeigte sich, dass dieses Projekt von den Jugendlichen hervorragend angenommen wird und sie mit Begeisterung bei der Sache sind.

Arbeit macht einen Großteil unserer Lebenszeit aus. Krafttraining integriert in die Lehrlingsausbildung trägt dazu bei diese Zeit gewinnbringend für alle zu nutzen.

Durch die raschen Fortschritte beim Training steigt die intrinsische Motivation der Lehrlinge. Selbstmotiviert geben die Lehrlinge ihr Bestes und haben auch noch Spaß dabei. Aufgrund des sehr raschen Kraftzuwachses ermüden die Lehrlinge weniger rasch, wodurch ihre Arbeitsleistung enorm ansteigt.

6.1.Nutzen für das Unternehmen

◆ **Gesunde und zufriedene Mitarbeiter:**

Wie schon weiter oben erwähnt sind gesunde und motivierte Mitarbeiter ein Hauptfaktor für die Gesundheit und den Erfolg eines Unternehmens.

Die Leistungsstärke der Mitarbeiter hängt von deren Gesundheit und Wohlbefinden ab. Präventives Krafttraining integriert in die Ausbildung kann dazu beitragen Gesundheit und Wohlbefinden bei den Mitarbeitern(Lehrlingen) zu stärken und bringt sie dem Ziel, „einem gesunden Lebensstil“, einen großen Schritt näher.

◆ **Kosteneinsparung:**

Laut einer vom Bundesministerium in Auftrag gegebenen Studie dient die Förderung von Sport und Bewegung nicht nur der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, sondern hilft auch, Kosten zu sparen.

vgl.:

(http://www.bmgf.gv.at/cms/site/attachments/7/8/9/CH0083/CMS1051889989527/studie_sport_und_gesundheit.pdf)

◆ **Weniger Krankenstände:**

"Mitarbeiter, die auf ihre Gesundheit achten, produzieren weniger Krankenstände und arbeiten motivierter. Darüber hinaus ist gesundheitliche Vorsorge wichtig um von der gängigen Reparaturmedizin wegzukommen." meint Helmut Krieghofer, Landesdirektor der UNIQA Versicherung

◆ **Mitarbeiter die den täglichen Belastungen besser standhalten:**

Menschen, die mit sich zufrieden sind und keine Probleme mit ihrer Gesundheit haben, sind am Arbeitsplatz motivierter, ausdauernder und können die ihnen gestellten Anforderungen aktiv und widerstandsfähig bewältigen

◆ **Motivierte Mitarbeiter die gerne in die Arbeit gehen:**

Dazu ein Auszug aus dem Motivationsbuch Fish:

„Ich weiß etwas über dich, das du selbst vielleicht nicht einmal ahnst. In dir steckt mehr als du bisher genutzt hast, mehr Begabung als du bisher entfaltet hast, mehr Kraft als du bisher benötigt hast und mehr Hingabe als du bisher gezeigt hast.

(Fisch S.55)

◆ **Weniger Arbeitsunfälle:**

Ein kräftiges und stabiles Muskelkorsett schützt Bänder, Sehnen und Knochen, sie fangen harte Bewegungen ab und reduzieren die Gelenkbelastung um bis zu 50%.

◆ **Wettbewerbsvorteil bei der Lehrlingssuche:**

Jedes Jahr werben die Ausbildungsbetriebe um die besten Lehrlinge. Um bei diesem Rennen einen Vorsprung zu haben ist es wichtig, neben einer fachlich hochwertigen Ausbildung auch noch Zusatzangebote bieten zu können.

6.2. Nutzen für die Lehrlinge

◆ ***Entwicklung eines besseren Körperbewusstseins:***

Muskeltraining geht laut Dr. Zimmermann weit über die gesundheits- und leistungsfördernden Effekte hinaus und erfasst somit den ganzen Organismus.

„Es gibt kein Medikament und keine andere Maßnahme, die eine vergleichbare Wirkungsbreite besitzt. Regelmäßiges moderates Muskeltraining verhilft zu mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Vitalität. Es ermöglicht ein gesundes und zufriedenes Altern.“

(<http://www.uni-protokolle.de/nachrichten/id/82421/>)

◆ ***Verbesserung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens:***

Die äußere Haltung spiegelt oft das innere Befinden wieder.

Eine Kräftigung der äußeren Erscheinung bringt somit auch eine Veränderung der inneren Haltung mit sich. Der oft in zweifel gestellte Selbstwert gewinnt dadurch an Größe und stärkt damit wiederum das Selbstvertrauen.

◆ ***Steigerung von Kraft und Kraftausdauer:***

Durch die Belastung der Muskeln kommt es zu physischen Anpassungen, welche zur Erhöhung der Kraft bzw. Kraftausdauer führen. (Hypertrophie)

◆ ***Verbesserung der Körperform:***

Muskeln geben dem Körper seine Form. Durch gezielte Stärkung gewisser Partien kann man seine Körperform verändern.

◆ ***Förderung der Lebensfreude:***

Gesundheitssport hat positiven Einfluss auf das Wohlbefinden. Hormonelle Veränderungen (z.B.: die Ausschüttung von Serotonin) stimmen fröhlich, depressive Verstimmungen werden leichter überwunden. Sport hilft Lebensfreude zu wecken und die Lebensqualität zu verbessern.

7.Schlusswort

Hektik, hohes Tempo und Beschleunigung sind charakteristisch für unsere heutige Arbeitswelt. Immer mehr in immer kürzerer Zeit scheint das vermeintlich erklärte Ziel zu sein. Oft bleibt dabei der Mensch auf der Strecke. Viele Betriebe erkennen jedoch, dass mit schwindender Gesundheit der Mitarbeiter auch eine der wichtigsten Ressourcen eines Unternehmens beschnitten wird, und das wiederum hat merkliche Auswirkungen für ein Unternehmen.

Dem entgegenwirkend haben in den letzten Jahren viele Unternehmen Gesundheitsprojekte gestartet. Häufig greifen diese jedoch nur punktuell, bleiben in ihrer Wirkung begrenzt und können deshalb oftmals nur als Insellösungen gesehen werden. Gesundheitsförderung sollte vielmehr Bestandteil der Unternehmenspolitik und ein erklärtes Unternehmensziel werden, um langfristig dem Wettbewerb standhalten zu können. Wie Führungskräfte mit ihrer und der Gesundheit ihrer Mitarbeiter haushalten, kann dabei als Maßstab dafür gesehen werden, wie ernsthaft ein Unternehmen den Gesundheitsgedanken in seine Firmenpolitik integriert und verwirklicht.

Krafttraining eingebunden in die Lehrlingsausbildung kann auf diesem Weg als kleiner Schritt in diese Richtung gesehen werden.

Zusammenfassend kann Krafttraining als Trainingsform, die bei relativ geringem Zeitaufwand und schonender organischer Beanspruchung, die mehr oder weniger den gesamten Organismus erfasst, und damit eine gesundheitliche Wirkungsbreite wie kaum eine andere Trainingsform hat, bezeichnet werden.

Es würde mich freuen, wenn ich mit meiner Idee auch andere Betriebe dazu animieren könnte, diese Form des Trainings, in die Ausbildung zu integrieren.

Für etwaige Fragen bzw. Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung.

mail to: lehrlingsausb@smurfitkappa.at

Abschließend möchte ich mich noch bei meinem Abteilungsleiter bedanken welcher immer ein offenes Ohr für die Anliegen der Lehrwerkstätte hat.

Danke

Wolfgang Hones

8.Literaturverzeichnis:

Franz Decker, Albert Decker: Gesundheit im Betrieb, Rosenberger 2001, 1.Auflage.

Frederic Delavier: Muskel Guide, BLV Verlagsgesellschaft mbH 2003, 1.Auflage

Stephen C. Lundin, Hary Paul: Fisch, Goldmann 2003, 1.Auflage

Klaus Zimmermann: Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining, Hofmann, Schorndorf 200, 2.Auflage.

<http://www.bmsg.gv.at>

<http://uni-protokolle.de/nachrichten/text/82421>

<http://www.fortunecity.de/olympia/clay/60/gesundheitsorientiertes%20fitnesstraining.html>

<http://www.fittech.ch/gesundheit/kraft-ausdauer-training.html>

www.fortunecity.de/olympia/clay/60/gesundheitsorientiertes%20fitnesstraining.html

http://www.bmgf.gv.at/cms/site/attachments/7/8/9/CH0083/CMS1051889989527/studie_sport_und_gesundheit.pdf

<http://www.uni-protokolle.de/nachrichten/id/82421/>