

Abstract

Seit der Industrialisierung gegen Ende des 19. Jahrhunderts und der damit verbundenen Weiterentwicklung in Technologie und Infrastruktur gab es einen stetigen Trend in Richtung Bewegungsmangel. Kombiniert mit einem möglicherweise ungesunden Ernährungsstil, der bspw. aus Massenproduktionen der Lebensmittelindustrie resultiert, trägt dieser Bewegungsmangel wohl zu der erhöhten Übergewichtsprävalenz bei: Schätzungsweise 1,9 Mrd. Menschen weltweit sind übergewichtig (World Health Organization, 2016).

Diese Entwicklungen in den Themengebieten Ernährung und Bewegung und die gleichzeitig zunehmenden Zivilisationskrankheiten, wie Adipositas, Diabetes und Bluthochdruck, lassen einen starken Zusammenhang vermuten. Laut WHO zählen die ischämische Herzkrankheit, eine Folge chronischen Bluthochdrucks, sowie Diabetes mellitus zu den zehn häufigsten Todesursachen Deutschlands (World Health Organization, 2015,3). Knapp 350.000 Menschen starben allein in Deutschland an den Folgen der ischämischen Herzkrankheit und Diabetes.

Es ist demnach von gesellschaftlicher Relevanz diesen Krankheiten nachhaltig vorzubeugen. Neben der Bewerbung einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise sollte vor allem die aktive Bewegungsförderung Teil des Entgegenwirkens sein.

In dieser Bachelorthesis wird ein Bewegungs- und Trainingsprogramm entwickelt, welches das Ziel verfolgt, das Bewegungsausmaß und die damit verbundenen physiologischen Adaptionen des Einzelnen sowie auch von Gruppen zu steigern und zu verbessern. Das Bewegungsprogramm nach PureFiit wird aus der Kombination zweier bereits erfolgreicher Trainingskonzepte, dem funktionellen Training sowie dem hochintensiven Intervalltraining, entstehen, welche bereits vielversprechende Ergebnisse lieferten. Die Thesis wird diese Ergebnisse, das bedeutet die physiologischen Adaptionen auf die einzelnen Trainingskonzepte und deren Möglichkeiten erörtern und in das Bewegungsprogramm nach PureFiit überführen. In Anbetracht des stetigen Zeitmangels der Bevölkerung wird dieses Trainingskonzept eine hohe Zeiteffizienz aufweisen und dabei nicht weniger effektiv sein, als zeitintensive Trainingskonzepte, wie beispielsweise extensives Ausdauertraining.