

<http://www.gesundheit.de/fitness-wellness/sport-und-bewegung/koerperliche-fitness-was-ist-das-eigentlich/index.html>

## Körperliche Fitness - was ist das eigentlich?

Fitness ist heute in aller Munde und fast jeder hat einen Tipp wie er sich fit hält. Aber was ist Fitness eigentlich? Fitness ist mehr als nur eine bestimmte Fähigkeit - wer körperlich fit ist, hat folgende Fertigkeiten trainiert: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

Die Zeiten, in denen man meinte, dass Fitness nur mit Anstrengung und Qual etwas zu tun hat sind heute Gott sei Dank vorbei. Das heißt nicht, dass man nicht immer wieder den „inneren Schweinehund“ überwinden muss, aber Sport und Aktivität soll Spaß machen, die Lebensqualität und damit auch die Lebenslust steigern. Sportliche Aktivitäten fördern die Gesundheit, vermitteln wichtige Erfahrungen wie z. B. Disziplin für den Alltag und wirken sich positiv auf unsere psychische Verfassung aus. Als Erfolgsrezept hat sich dabei ein gesundes Maß und Mittel bewährt. Das Ziel eines optimalen Trainings: Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen dem Training des Muskelapparates (Krafttraining) und des Herz-Kreislauf-Systems (Ausdauertraining). Alle Fähigkeiten trainieren

Spitzensportler trainieren in der Regel nur einseitig bestimmte Fähigkeiten. So kann es passieren, dass ein Gewichtheber in der Lage ist Hunderte von Kilos zu stemmen, aber nicht die nötige Ausdauer für einen 5-Kilometerlauf besitzt. Oder der Marathonläufer, der Schwierigkeiten hat, beim Umzug Kisten zu heben. Wer also keinen Leistungssport betreibt kann sich den Luxus erlauben die unterschiedlichen Fertigkeiten angemessen zu trainieren.  
Sportliche Anfänge

Wer länger keinen Sport mehr getrieben hat und seine Fitness langfristig steigern möchte, sollte am besten mit dosiertem Ausdauertraining beginnen.

\* Für den Erfolg der Bemühungen ist der richtige Abstand zwischen den Trainingseinheiten wichtig - nicht zu lange, aber auch nicht zu kurz. Der Grund ist einfach: Der Körper passt sich nämlich nach dem Training den neuen Anforderungen an, damit er beim nächsten Mal dieselbe Anstrengung leichter bewältigen kann. So entsteht ein Kreislauf der langfristig zu mehr Ausdauer bzw. Kraft führt.

\* Der sportliche Reiz muss über der individuellen Reizschwelle liegen, das heißt die körperliche Anstrengung darf nicht zu leicht sein, sonst wird der Körper keine Anpassung an das neue Niveau vornehmen.

\* Eine Überbelastung im Training ist jedoch ungesund und kann im schlimmsten Fall auch zu Verletzungen führen.

## Ausdauer

Ausdauer ist eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum. Voraussetzung für Ausdauerleistungen ist ein gesundes und vitales Herzkreislaufsystem. Empfehlenswerte Sportarten um die Ausdauer zu trainieren sind zum Beispiel Biken, Schwimmen, Inline-Skating, Nordic Walking oder Walking.

Zum Training von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit eignen sich neben den genannten Sportarten besonders Ballspiele, wie Tischtennis, Federball und evtl. auch Tennis.

Damit ein Training effektiv ist, muss es regelmäßig - mindestens 2 bis 3mal die Woche für 30 Minuten - durchgeführt werden. Wichtig dabei: nicht zu schnell Schwimmen, Laufen oder Walken. Ein Gespräch während des Trainings sollte immer noch möglich sein, frei nach dem Motto "Laufen ohne zu schnaufen". Um keine Verletzungen zu riskieren muss die Muskulatur vor dem Training gedehnt werden.

Ein weiterer wesentlicher Aspekt beim Training ist die Regeneration, denn in der so genannten Regenerationsphase findet die eigentliche Anpassung statt, das Training kann so optimal wirken. Verzichtet man darauf, kann es zu Ermüdung und damit zu einer Minderung der Leistung kommen. Folgt jedoch in einem angemessenen Zeitraum kein neues Training mehr, verliert der Körper mit der Zeit die erworbene Leistung wieder.

Kraft

Muskeln die nicht gebraucht werden, bilden sich zurück. Im Umkehrschluss heißt dies: wer sich körperlich nicht betätigt hat ein größeres Risiko für z. B. Rückenbeschwerden. Unsere Muskulatur stützt nämlich das gesamte Knochengerüst. Sind also die Muskeln untrainiert, ist auch das Knochengerüst sowie Sehnen und Bänder stärker belastet. Körperliche Aktivität stellt deshalb eine wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit des gesamten Bewegungsapparat und unserer Knochen dar. Mit richtig dosiertem Kraft- und Ausdauertraining lässt sich auch dem altersbedingten Verlust an Knochenmasse, der Osteoporose entgegenwirken.

Beweglichkeit

Kinder haben – ganz im Gegensatz zu Erwachsenen - keine Schwierigkeiten die große Zehe in den Mund stecken oder im Schneidersitz zu sitzen. Hier ist Beweglichkeit gefragt: sie ist ebenfalls eine Voraussetzung um sportliche Leistungen zu erbringen. Wie kann die Beweglichkeit gesteigert werden? Stretching ist eine einfache und ideale Methode um Verspannungen und Haltungsschäden entgegenzuwirken. Dabei sollte die Bewegung soweit durchgeführt werden, bis eine deutliche Dehnung zu spüren ist. Die Dehnung sollte über mindestens 3 bis 4 Atemzüge angehalten werden, anschließend lockern und die Übung noch etwa 2-4mal wiederholen. So bleiben Sehnen, Bänder und Gelenke elastisch.

Koordination

Eine Handlung beginnt nicht erst mit ihrer sichtbaren Ausführung. Bevor wir sehen was passiert wird das Problem schon im Vorfeld erfasst und nach der besten Lösung gesucht: die Feinabstimmung der Muskeln, die Bewegung in die letztendliche Richtung, die Koordination der Sinnesorgane und Muskeln. Diese Fähigkeit ist deshalb so wichtig, damit das Training zielgerichtet abläuft und genau die Muskeln und Organe beansprucht werden, die beansprucht werden sollen. Das Zusammenspiel von motorischen und sensorischen Systemen bezeichnet man übrigens auch als Sensomotorik.

Schnelligkeit

Schnelligkeit ist die Fähigkeit auf einen Reiz hin schnellstmöglich zu reagieren und Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen.

Um die Schnelligkeit zu verbessern, braucht man allerdings die richtige Technik. Deshalb ist es sinnvoll erst die Technik zu erlernen und dann die Schnelligkeit zu verbessern. Bei allen Schnelligkeitsübungen ist es wichtig, dass der Körper immer zuerst aufgewärmt wird.

Erfolg setzt voraus: Motivation, Disziplin und Regelmäßigkeit

Allen Aktivitäten geht eine Motivation voraus. Warum trainiere ich? Welchen Nutzen bringt es mir? Nur wer ein bestimmtes Ziel vor Augen hat, wird immer wieder üben und üben. Das Ziel kann sich während des Trainings auch verändern, denn man kann immer noch etwas besser werden und entsprechend seine Ziele höher stecken. Motivation ist die eine Seite der Medaille, Disziplin und Regelmäßigkeit die andere, denn nur wer über einen gewissen Zeitraum konsequent sein Ziel verfolgt, wird mit Sicherheit auch Fortschritte erzielen. Hier gilt – wie bei allen Aktivitäten – Übung macht den Meister.

Letzte Änderung: 26.07.2004.