

SERIE
**Erfolgreich
bewegen**

HEFT 9/2014:
Fitness zählt ...

HEFT 10/2014:
**Bewegung –
mehr als Kraft
und Ausdauer**

HEFT 11/2014:
Training verste-
hen und erleben



Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Dr. Meinolf Behrens

(Minden) ist neu im Redaktions-Team. Der Diabetologe und Sportmediziner liebt es, Menschen mit Diabetes in Bewegung zu bringen.

Bewegung

– mehr als Kraft und Ausdauer

Wenn die legendäre Comic-Figur Popeye zur Spinatdose greift, anschließend sein Bizeps anschwillt und er düstere Gestalten verprügelt, sieht alles so einfach aus. Doch Spinat allein macht uns leider nicht stark – und Kraft ist dabei sicherlich nicht alles.

Keine Frage: Zum Laufen, Radfahren oder Schwimmen braucht man Kraft und Ausdauer. Bewegung ist aber viel **mehr als Kraft und Ausdauer**: Koordination und Flexibilität sind zwei weitere motorische Beanspruchungsformen, die wir für jede Form der Bewegung mehr oder weniger benötigen. Leistungs-, Freizeit- oder Rehabilitationssportler – Erfolg wird nur derjenige haben, der möglichst alle motorischen Beanspruchungsformen (siehe Glossar) trainiert.

Wichtiges Zusammenspiel

Das Zusammenspiel der motorischen Beanspruchungsformen ist von elementarer Bedeutung. Ein Läufer, der ausschließlich Ausdauer trainiert und das Kraft-, Flexibilitäts- und Koordinationstraining vernachlässigt, wird schnell Muskel- und Gelenkprobleme bekommen. Einem Schwimmer nützen eine noch so gute Kraft und Ausdauer wenig, wenn die **Koordination der Bewegungsabläufe** nicht stimmt – er wird hinter dem Feld herschwimmen. Eine rhythmische Sportgymnastin muss natürlich eine exzellente Flexibilität haben – ohne ein entsprechendes Ausdauer- und Krafttraining wird sie aber ihr Programm nie bestehen können.

Das Training aller motorischen Beanspruchungsformen ist nicht nur im ergebnisori-

entierten (Wettkampf-)Sport sehr wichtig, sondern gerade, wenn es darum geht, die **gesundheitsorientierte Fitness** zu verbessern: Steigerung der Lebensqualität, Lebensfreude und Gesundheit.

Körperliche Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit setzt neben einer ausreichenden Ausdauer und Kraft immer auch eine gute motorische Beweglichkeit und Koordination voraus. Ob es um ausgedehnte Rad- oder Wandertouren mit Freunden, Hausrenovierung oder Gartenarbeit geht – der Alltag fordert alle motorischen Beanspruchungsformen gleichermaßen. Richtig zu trainieren, bedeutet somit das Training möglichst vieler motorischer Beanspruchungsformen. Dabei verschieben sich die Trainingsschwerpunkte mit dem Älterwerden durchaus. Ein Krafttraining im Alter bleibt natürlich wichtig. Für ältere Menschen aber gewinnt ein gezieltes Training von Koordination und Beweglichkeit zunehmend an Bedeutung – um die motorische Sicherheit zu erhalten und Stürzen vorzubeugen.

Wie lassen sich all die Beanspruchungsformen trainieren?

Qualifizierte Fitnesskurse – mit Trainingsgeräten oder ohne – **in Sportvereinen und Gesundheitsstudios** sind in der Regel so konzipiert, dass alle Beanspruchungsformen trainiert

4

Beanspruchungsformen trainieren



werden. Wer den Sport an der frischen Luft bevorzugt, findet mit dem **Nordic Walking** eine ideale Sportart, die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und auch Koordination trainiert. Wem die Stöcke nicht so liegen und wer lieber joggt oder mit dem Fahrrad fährt, sollte einfach vorher oder nachher ein paar Koordinations- und Beweglichkeitsübungen einbauen. Koordination kann man übrigens vorzüglich auch **beim Zähneputzen trainieren**: Stellen Sie sich für eine Minute auf das eine, für die zweite Minute auf das andere Bein.

Was bleibt als Fazit?

Spinat ist gesund, macht aber nicht stark. Vielseitiges Training ist noch gesünder und bringt zudem Freude und Spaß. Versuchen Sie es! ❖

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Tel. 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

Glossar: Motorische Beanspruchungsformen

Die Sportwissenschaft unterscheidet 5 motorische Beanspruchungsformen. 4 davon – Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität – sind sowohl im Breiten- und Rehabilitationssport als auch im Leistungssport von großer Bedeutung. Die Schnelligkeit hingegen spielt nur im Leistungssport eine Rolle.

Kraft

Kraft ist die Fähigkeit des Muskels, Spannung zu entwickeln. Unterschieden werden statische und dynamische Kraft. Bei statischer Beanspruchung bleibt die Muskellänge konstant (z. B. Armdrücken gegen eine Wand), bei dynamischer Belastung resultiert eine Verkürzung der Muskulatur (z. B. Armbeugen mit Hantel).

Ausdauer

Ausdauer beschreibt die Fähigkeit, eine gegebene Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchzuhalten. Je nach dem Größenumfang der eingesetzten Muskulatur unterscheidet man eine lokale von einer allgemeinen Ausdauer.

Koordination

Unter Koordination versteht man das Zusammenspiel der Skelettmuskulatur zu einem gezielten Bewegungsablauf. Die Steuerung übernimmt dabei das Zentralnervensystem (Gehirn und Rückenmark). Durch eine gute Koordination wird unter anderem der Bewegungsablauf ökonomischer, d. h. es wird weniger Energie verbraucht.

Flexibilität

Flexibilität beschreibt den Bewegungsspielraum von einem oder mehreren Gelenken.

Schnelligkeit

Schnelligkeit ist definiert als die Abwicklung einer motorischen Aktion pro Zeiteinheit.

