

# **Fitness-Aber was ist das überhaupt?**

Der Begriff Fitness versteht sich ja eigentlich von selbst, oder? Wie alles im Leben ist es aber auch hier etwas komplizierter als es auf den ersten Blick scheint.

## **Komponenten der Fitness**

Fit zu sein bedeutet nicht nur körperlich in Form zu sein, sondern auch psychisch. psychische Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit und Intelligenz bestimmen den Grad der geistigen Fitness.

Die körperliche Fitness unterteilt sich in mehrere wichtige Faktoren. Diese kann man als motorische Fähigkeiten oder auch als Kondition festhalten:

### 1: Kraft

Kraft erreichen wir durch das allseits bekannte Krafttraining im Studio, dass die meisten Studiobesucher die meiste Zeit ihres Studioaufenthaltes praktizieren

### 2: Ausdauer

Ausdauer bedeutet, eine Bewegung körperlicher Arbeit möglichst lange aufrecht zu erhalten. Wir trainieren diese entweder im freien beim Laufen, bei allen möglichen Ausdauersportarten oder auf speziellen Cardio Geräten

### 3: Koordination

Koordination bezeichnet die Fähigkeit, die Muskelspannung sinnvoll zu steuern und den Körper und der jeweiligen Sportart zum funktionellen Objekt zu machen. koordinativ anspruchsvolle Sportarten sind z.B. Skifahren, Snowboarden, Trampolin springen, Slacklining und vor allem viele Fun- und Ballsportarten. Im Fitnesscenter kann die Koordination, die uns auch vor Verletzungen schützt z.B. auf instabilen Wackelbrettern und im Prinzip mit jeder sogenannten funktionellen Übung, die instabile Komponenten bewusst in den Übungsablauf integrieren trainiert werden.

### 4: Beweglichkeit

Die Beweglichkeit selbst ist wiederum von vielen Faktoren begrenzt unter anderem auch von dem individuellen Gelenkanschlag. Differenzieren kann man hier noch einmal zwischen aktiver und passiver Beweglichkeit, also welchen Gelenkausschlag wir durch aktive Muskelspannung erreichen können und wie weit wir das Gelenk durch passive Krafteinwirkung ohne Verletzungen bewegen können. Eine hohe Beweglichkeit ist gerade im Turnen und in Kampfsportarten gefragt, jedoch schützt sie in quasi jeder Sportart vor Muskelverletzungen infolge von verfrühten Schutzreflexen.

### 5: Schnelligkeit

Schnelligkeit meint hier die Fähigkeit der Muskeln, schnell zu kontrahieren. Nicht zu verwechseln mit der Schnelligkeit z.B. im Sprint, denn hier kommt es auf verschiedene Faktoren an, z.B. auch auf die Kraft, die bei maximaler Kontraktion wirken kann. Die Schnelligkeit lässt sich am besten in diversen Sportarten entwickeln. Gerade Sportarten mit vielen Sprüngen oder aber auch Schlag und Tritttechniken verbessern die Fähigkeit zur schnellen Muskelkontraktion.

Nicht zu verwechseln ist der Fitnessbegriff mit dem Gesundheitsbegriff. Ein normaler gesunder Mensch, der nicht fit ist, hat eine derart ausgeprägte Entwicklung der motorischen Fähigkeiten vor zu weisen. So kann ein Übergewichtiger (so lange das Übergewicht nicht krankhaft ist), unsportlicher Mensch trotzdem gesund sein. Eine hohe Fitness ist aber der Gesundheit in orthopädischer und kardiologischer Sicht in fast jedem Fall förderlich.