

Never leave the playground-Verlasse niemals den Spielplatz

Kinder haben einen ausgeprägten Spieltrieb. Sie lernen Dinge sehr schnell und haben einfach Spaß an Bewegung. Gerade die bei kleinen Herausforderungen auf den Spielplatz blühen viele richtig auf.

Doch was ist mit uns Erwachsenen? Wir wollen gerne fit bleiben. Wir sind natürlich erwachsen, deswegen begeben wir uns viel lieber ins Fitnessstudio, um dort an Geräten gezielt unsere Muskulatur zu stärken. An sich natürlich eine tolle Sache, wo haben wir sonst die Möglichkeit so gezielt gegen unsere alltäglichen Probleme an zu kämpfen?

Was wir oft vergessen: Nicht nur unser Körper altert. Auch unser Gehirn. Und das will nun einmal genau so trainiert werden, wie unsere Muskulatur. Also ran ans Rätsel lösen. Schon einmal eine gute Maßnahme. Jedoch besteht unser Gehirn nur zu einem Teil aus dem kognitiven Teil. Einen großen Teil macht ebenfalls der Teil unseres Gehirns aus, der für unsere motorischen Fähigkeiten verantwortlich ist. Und motorische Fähigkeiten sind genau das, was letzten Endes Lebensqualität ausmacht.

Ohne grundlegende motorische Fähigkeiten sind Sie im Alter nicht mehr mobil und auch Ihre Muskulatur leidet. Ohne Steuern kommt auch das schnellste Auto nicht ans Ziel.

Interessant dazu ist besonders dieses Video:

Der zentrale Rat: „verlasse niemals den Spielplatz“ ist etwas, das sich jeder einmal zu Herzen nehmen sollte. Vielleicht sollte auch die Fitnessbranche einmal ihre Konzepte überdenken. Der menschliche Körper funktioniert eben immer nur in seiner Gesamtheit und dazu ist auch nicht unbedingt ein absoluter Schongang notwendig. An sich wird in dem Video ein super Training zur Erhaltung der Gesundheit präsentiert. Das motorische Zentrum des Gehirns und die Funktion der Nervenleitbahnen werden trainiert. Damit kann man Krankheiten wie Parkinson vorbeugen bzw. diese verzögern. Durch eine gewisse Belastung wird die Knochendichte erhöht und das Osteoporose Risiko vermindert. Die Schulung des Gleichgewichts sorgt dafür, dass unkontrollierte Stürze im Alltag vermieden werden, wenn man doch einmal stürzt, fallen diese bedingt durch den Trainingsstatus nicht so dramatisch aus. Außerdem wird nebenbei ein intensives **propriozeptorisches Training** durchgeführt.

Alles in allem könnten sich hieraus durchaus interessante Trainingskonzepte für die Zukunft entwickeln.