



Belastungen des Körpers im Alltag



Unser Körper ist tagtäglich Belastungen ausgesetzt. Sei es durch Stress, Luftverschmutzung, UVA-Strahlen oder durch beruflich bedingte Fehlhaltungen (langes sitzen, stehen) oder durch unkontrollierte Bewegungsabläufe. All diese Faktoren belasten unseren Organismus. Sie können uns krank machen und/oder das Verletzungsrisiko erhöhen.

Es gibt Leute, die haben Angst davor, dass sie sich im Fitnessstraining zu sehr belasten. Fürchten, durch das Gewichtstraining Rückenprobleme zu bekommen oder ihre Gelenke und Bänder schwächen. Aber genau das Gegenteil ist der Fall! Fakt ist, dass genau im alltäglichen Bereich, alltäglichen Übungen (Arbeit, Haushalt, Freizeit) die Belastungen auf den Körper am grössten ist.

Hier einige „Belastungs“-Beispiele:

- schnelles Treppenlaufen (abwärts) - Kniegelenk
- langes sitzen – Rücken
- stehen an Ort – Rücken, Beine
- Kisten heben – Rücken
- Fahrrad fahren – Rücken, Schulter - Tennis – Schulter, Arm
- etc.....



Dies sind oft unkontrollierte Bewegungsabläufe die unseren Körper auf ein vielfaches mehr belasten als ein Fitnessstraining!

DURCH TRAINING VORBEUGEN

Fitness:

Unter Fitness (=Tauglichkeit, Leistungsfähigkeit) versteht man die psychische und physische Leistungsfähigkeit des Menschen, die ihn in die Lage versetzt, die vielfältigen seelisch-geistigen und körperlichen Belastungen von Alltag, Beruf und Freizeit so zu bewältigen, dass nicht geistige oder körperliche Ermüdung oder gar Erschöpfung eine weitere kreative Lebensgestaltung verhindern.

Der Fitnessbegriff umfasst ein breites Spektrum der menschlichen Leistungsfähigkeit in verschiedenen Situationen. Die körperliche Leistungsfähigkeit stellt in diesem Zusammenhang eine herausragende Grösse dar. Die volle Leistungsfähigkeit der motorischen Systeme ist hier die entscheidende Grundlage. Durch Training kann Fehlfunktionen, ausgelöst durch unzureichende körperliche Belastung entgegengewirkt werden. Keine andere Massnahme kann ein körperliches Training zur Steigerung der Leistungsfähigkeit ersetzen und damit die Leistungsfähigkeit, inklusive einer gesteigerten Funktions-reserve des Organismus erhöhen.

(aus Lehrbrief, Fitnesstrainer BSA)



Vorbeugen heisst:

Die Muskulatur unseres gesamten Körpers zu stärken und damit auf die alltäglichen Belastungen vorbereiten. Die Kraftleistung unserer Muskeln entscheidet über die Belastbarkeit und schlussendlich über das Verletzungsrisiko. Je stärker/kräftiger unsere Skelettmuskulatur ist, umso Leistungsfähiger ist sie in unserer täglichen Routine bei der Bewältigung von Alltagssituationen.

Merke: Nur im Studio ist es möglich Alltagsübungen technisch korrekt auszuführen!

