

Warum ist Muskelkoordinationstraining so wichtig?

Die menschliche Muskulatur ist äußerst vielseitig aufgebaut. Dabei erfüllt jeder einzelne Muskel ganz bestimmte Aufgaben. Für jede Bewegung, die der Mensch ausführt, werden verschiedene Muskeln und Muskelgruppen benötigt. Entscheidend dabei ist das richtige Zusammenspiel der einzelnen Muskeln.

Dieses Zusammenspiel nennt man **Muskelkoordination**.

Ohne Koordination wäre keine sinnvolle Bewegung möglich.

Isoliertes Muskeltraining steigert die Leistungsfähigkeit einzelner Muskeln, Muskelkoordinationstraining dagegen steigert die Leistungsfähigkeit des Menschen. Der gesamte Muskelapparat arbeitet bei guter Koordination wesentlich effektiver, weil immer nur so viel Kraft aufgewendet wird, wie unbedingt nötig.

Als Folge davon ermüdet der Mensch bei körperlicher Arbeit nicht so schnell.

Auch Sport ist für die Muskulatur nichts anderes als körperliche Arbeit.

Bei Sportlern lässt sich eine gute Muskelkoordination anhand ihrer Erfolge messen.

Sie sind bei gleichen Voraussetzungen stärker und ausdauernder als ihre Konkurrenten mit Defiziten im Muskelkoordinationsbereich.

Untersuchungen haben ergeben, dass im Spitzensport bei zeitlich gleichem Trainingsaufwand Leistungssteigerungen von 3% bis 5% erreicht werden können.

Im Freizeit und Breitensport sogar bis zu 30%. Je untrainierter also Menschen sind, umso deutlicher ist die Leistungssteigerung durch Muskelkoordinationstraining.

Zwar lassen sich da die Erfolge nicht anhand von Medaillen messen, dennoch sind sie deutlich spürbar. Eine straffe Muskulatur, ein gutes Gleichgewicht und gute Reaktionen geben Sicherheit in allen Bereichen des Alltags.

Man stürzt nicht so leicht, und wenn es doch passiert, dann fällt man weicher.

Wer regelmäßig seine Muskeln und deren Koordination trainiert, beugt Verletzungen vor. Wer einseitig trainiert, riskiert Verletzungen schon während des Trainings.

Sportverletzungen führen Jahr für Jahr zu riesigen wirtschaftlichen Verlusten.

Dabei könnten die meisten Verletzungen durch gezielte Vorbeugung vermieden werden. (Studien der Uni Kiel bei Handballspielern)

Mit zunehmendem Alter verliert der Mensch auf ganz natürliche Weise an Kraft und Leistungsvermögen. Ältere Menschen müssen sich deshalb aber nicht einfach in ihr Schicksal ergeben, sondern sollten vielmehr ganz gezielt dagegen vorgehen.

Aber nicht nur für Leistungssportler und alte oder kranke Menschen ist Muskelkoordinationstraining so wichtig, sondern auch für Kinder.

Aus sportlichen Kindern werden meist auch sportliche und gesunde Erwachsene.

Würde hier bereits in den Kindergärten und Schulen mehr getan, dann wäre das Gesundheitssystem gerettet. Immer noch gilt: „*Besser vorbeugen als heilen*“.

Viele Menschen empfinden Training als lästiges und anstrengendes Übel.

Sie glauben nichts tun zu müssen, da sie ja sportlich auch nichts erreichen wollen. Unsportlichen Menschen fällt zudem jede körperliche Tätigkeit schwer.

Sie resignieren deshalb auch meist sehr schnell, „Sport ist nichts für mich“, und verzichten damit auf Glücksgefühle, die ein sinnvolles Training auslösen kann.

Viele kleine Schritte führen zum Ziel. Jahrelanges Nichtstun hat auch jahrelanges Aufbautraining zur Folge. Darüber muss sich jeder im Klaren sein.

Radikalmaßnahmen helfen immer nur für kurze Zeit. Hier ist Kontinuität gefragt.

Nur ausdauerndes Training hat auch Ausdauer zur Folge. Das heißt aber nicht, dass man den ganzen Tag trainieren soll, sondern „*täglich ein paar Minuten*“.

Wer ein Leben lang fit bleiben will, der muss auch ein Leben lang an sich arbeiten. Muskelkoordinationstraining ist abwechslungsreich und einfach.

Es macht Spaß und hält fit. Es ist äußerst schonend und vielseitig.

Es steigert Kraft und Ausdauer, die Lebensqualität und damit das Selbstwertgefühl.

Man muss es nur wollen und auch tun.