

Was ist Muskelkoordination.

Die menschliche Skelettmuskulatur ist unglaublich vielseitig aufgebaut. Für jede, noch so kleine Bewegung, werden verschiedenste Muskeln und Muskelgruppen benötigt und entsprechend koordiniert.

Man unterscheidet zwischen Inter- und Intramuskulärer Koordination.

Während die *Intermuskuläre* Koordination für das Zusammenspiel verschiedener Muskeln und Muskelgruppen zuständig ist, um bestimmte Bewegungen auszuführen, werden durch die *Intramuskuläre* Koordination die einzelnen Fasern eines Muskels aktiviert, um den Kraftaufwand zu dosieren. Nur so ist der Mensch in der Lage, sowohl ein rohes Ei, als auch schwere Dinge gezielt und sicher zu bewegen.

Durch Muskelkoordinationstraining werden verschiedenste Bewegungsmuster erlernt und gespeichert. Diese können dann im Bedarfsfall schnell wieder abgerufen werden. *Reflexe* und *Reaktionen* sind solche gespeicherten Bewegungsmuster. Während Reflexe angeboren sind, müssen Reaktionen trainiert werden. Je besser, dies geschieht, umso kürzer ist die Reaktionszeit. Handballtorhüter und Boxer haben mit die kürzesten Reaktionszeiten. Reaktion ist quasi die erlernte Antwort auf eine von außen auf den menschlichen Körper einwirkende Aktion. Auch die Erdanziehungskraft ist eine solche Aktion. Würde hier nicht gegengesteuert, könnte der Mensch nicht aufrecht stehen.

Da für das tägliche Leben verschiedenste Bewegungsmuster nötig sind, muss auch Muskelkoordinationstraining entsprechend vielseitig sein. Der menschliche Körper arbeitet zudem sehr ökologisch. Das bedeutet, er versucht wo immer es geht Energie zu sparen. Weil Muskeln sehr große *Energieverbraucher* sind, setzt der Körper ganz gezielt immer nur die Muskeln zur Arbeit ein, die er auch tatsächlich dafür braucht. Übungen sind deshalb nur dann sinnvoll, wenn sie gleichzeitig möglichst viele verschiedene Muskeln und Muskelgruppen ansprechen. Es kann sonst durch zu einseitiges Training dazu führen, dass die nicht trainierten Muskeln vom Körper abgebaut werden und verkümmern.

Während *Muskelabbau* beispielsweise bei ruhig gestellter Beinmuskulatur bereits nach einem Tag, also sehr schnell geschieht, bedarf der *Wiederaufbau* ein Vielfaches an Zeit und Mühe. Also besser Muskelabbau gleich verhindern, als mühsam wieder aufzubauen.

Durch seine Vielseitigkeit ermöglicht der **MKT** ein äußerst abwechslungsreiches Training der gesamten Skelettmuskulatur.

Durch seine Kombinationsmöglichkeit mit Bällen oder auch mit anderen gymnastischen Geräten können sowohl Hausfrauen und Kinder, als auch Profisportler damit „spielerisch“ ihre Defizite ausgleichen. Ältere Menschen wirken damit dem natürlichen Muskelabbau entgegen und erhalten sich somit ihre Selbstständigkeit bei der alltäglichen Arbeit. Ausreichend hierfür sind bereits 10 bis 20 Minuten täglichen Trainings.

Egal ob zu Hause, im Büro, unterwegs oder in einer Gymnastikgruppe, der **MKT** ist für alle Altersgruppen ein idealer Helfer um fit zu bleiben.