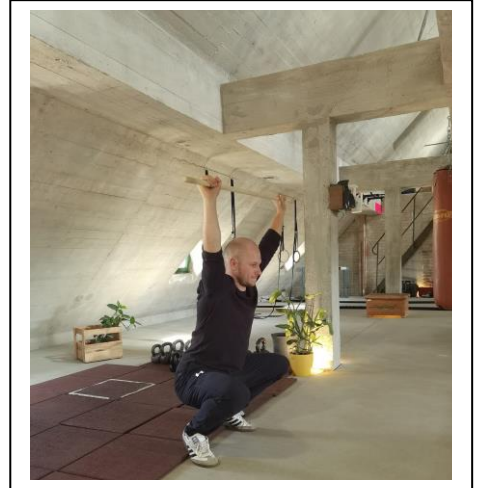


„Steinzeit Athletik – Natürlich bewegen / trainieren“

Was ist eigentlich Fitness? Was bedeutet es „fit“ zu sein?

- Laut Duden und dem allgemeinen Verständnis: eine gute körperliche Verfassung, Leistungsfähigkeit (sowohl körperlich als auch mental)
- „fit“ (englisch) = körperlich in guter Form, aber auch passend/geeignet → unser Körper ist zur Anpassung fähig
- Fitnesstraining: gezielt vs. Ungezielt
 - Ungezielt: vermeiden von Rolltreppen im Alltag, auf den Aufzug verzichten etc. – mehr Bewegung im Alltag, weniger Sitzen
 - Aktive Bewegungspausen in den sitzenden Alltag einbauen verbessert die Fitness
 - Gezielt: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit verbessern oder erhalten → mit Übungen, die in unserem natürlich Bewegungsmustern enthalten sind



Was sind natürliche Bewegungen des Menschen?

- Gehen und Laufen – resultierend aus der Entwicklung in die aufrechte Haltung
- Druckbewegung aus dem Oberkörper – z.B. Liegestütz
- Zugbewegung aus dem Oberkörper – z.B. Klimmzüge
- Kniedominante Bewegungen – z.B. Kniebeugen, Sprünge
- Hüftdominante Bewegungen – z.B. Heben von Lasten (Kreuzheben)
- Rumpfstabilisierende Übungen – z.B. einseitiges Tragen von Gewichten
- Generell gilt für eine gute Körperhaltung: 2:1 Verhältnis im Training einbauen von Ziehen:Drücken

Ziele

- Die natürliche Mobilität des Körpers verbessern/erhalten
- Den Körper kräftigen mit Übungen, die grundlegende Bewegungen enthalten (ziehen, drücken, aufrecht stabilisieren, heben, tragen...)
- Ein besseres Körpergefühl schaffen
- Nicht umsonst heißt es „mens sana in corpore sano“ – ein gesunder Geist (lebt) in einem gesunden Körper – mentale und physische Leistungsfähigkeit gehen Hand in Hand