

Koordination

VITASPORT Mein Name ist Maximilian Grune, ich bin 24 Jahre alt und arbeite seit September 2017 für VitaSport am Sittardsberg. Ich studiere seit 2015 Gesundheitsmanagement an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und möchte Ihnen einen kleinen Einblick zum Thema Koordination und Koordinationstraining geben.

Anfangen möchte ich mit der Frage: Was ist überhaupt Koordination?

Koordination wird als Zusammenwirken zwischen dem Zentralnervensystem (ZNS), den Nerven selber und der Skelettmuskulatur beschrieben. Sie dient dazu, Bewegungsabläufe auszuführen, sie zu verbessern oder gar ganz neue Bewegungsmuster zu erlernen. Grob gesagt erhält das ZNS einen Impuls, der über die Nerven an die Muskeln übermittelt wird. Diesen Impuls versuchen die Muskeln bestmöglich umzusetzen.

Was Koordination bedeutet oder bewirken kann, wird jedem relativ schnell deutlich, der ein neues Bewegungsmuster erlernen möchte, z.B. ein neues Gerät.

In den ersten Trainingseinheiten ist die Umsetzung/Ausführung der neuen Bewegungsmuster sehr schwerfällig, ungewohnt und anstrengend.

Zwei bis drei Wochen später fühlt sich die Bewegung dann plötzlich viel geschmeidiger, leichter und deutlich weniger anstrengend an. Gerade am Gerät ist der Unterschied sehr deutlich zu spüren, wenn das Gewicht, welches am Anfang mühevoll Anstrengung bedeutete, plötzlich „locker von der Hand“ geht.

Obwohl sicher bereits ein leichter Muskelzuwachs zu verzeichnen ist, liegt es eher an einer verbesserten Ansteuerung der Muskulatur und dem Zusammenwirken zwischen den einzelnen Muskelgruppen. Dies wird auch als intramuskuläre und intermuskuläre Koordination bezeichnet.

Wie läuft ein Koordinationstraining ab?

Das Koordinationstraining wird in drei Phasen unterteilt. In der **ersten Phase** der Entwicklung der Grobkoordination, lernt man die grobe Bewegung kennen. In dieser Phase ist es normal, dass die Fehlerhäufigkeit hoch ist, keine fließenden Bewegungen Zustandekommen und eine durchaus schnelle Ermüdung eintritt. Diese ist einem übermäßigen Kräfteinsatz ge-

schuldet, der auf das fehlende Zusammenwirken der einzelnen Muskeln zurückzuführen ist. Ein passendes Beispiel wäre ein ungleichmäßiges Ziehen oder Drücken (Eifer, 2017, S. 170).

Das Ziel der **zweiten Phase** ist die Entwicklung der Feinkoordination. Hier sinkt die Fehlerhäufigkeit, die Bewegung wird flüssiger. Die Konzentration liegt mehr auf der korrekten Ausführung, die Muskeln arbeiten ökonomischer, so dass dadurch kein unnötiger Kraftverlust mehr entsteht (Eifer, 2017, S. 173).

In der **dritten Phase** wird die Feinkoordination stabilisiert. Sinn und Zweck dieser Phase ist die Automatisierung der gelernten Bewegung und die Weiterentwicklung unter sich verändernden Bedingungen. Z.B.

Kniebeugen auf einem wackligen Untergrund zur Schulung der Balance (Eifer, 2017, S. 176)



Nach der kurzen theoretischen Ausführung, bleibt zu klären, welche Vorteile ein Koordinationstraining bietet?

Koordinationstraining bewirkt, wie oben schon beschrieben, ein besseres Zusammenwirken zwischen dem ZNS, der Nerven und der Skelettmuskulatur. Immer wieder neue anspruchsvolle Bewegungsmuster fordern Geist und Körper. Je besser ein Bewegungsablauf koordiniert ist, desto einfacher und weniger anstrengend ist er.

Schlussendlich bedeutet Koordinationstraining einen Leistungsanstieg ohne größeren Kraftaufwand.

Gute Möglichkeiten ein Koordinationstraining in den Trainingsplan einzubauen, bestehen in unserem Kursangebot.

Speziell im Funktional- oder im TRX-Kurs ist ein hohes Maß an Koordination gefordert.

Sie möchten wissen, wie es um Ihre Koordination steht? Kein Problem; wir können jederzeit einen Termin vereinbaren. Sprechen Sie mich einfach an!

Ihr Maximilian Grube

Quelle: Eifer, C. (2017). Studienbrief Trainingslehre 3 - Gesundheitsorientiertes Krafttraining. Saarbrücken: Deutsche Hochschule Für Prävention und Gesundheitsmanagement.

Neue Serie VITAREHA

Chronischer Schmerz

Von Jan Michael Lugner, PT

Ich betrachte das Wort „chronisch“ sehr kritisch. Die Meisten assoziieren mit diesem Wort, dass etwas für immer anhält. Gerade in Bezug auf Schmerz ist dies nicht der Fall! Ein Begriff der meiner Ansicht nach „chronischen“ Schmerz deutlich besser beschreibt, ist fortbestehender Schmerz. „Fortbestehend“ ist weniger angsterzeugend, ist nicht negativ behaftet und lässt vor allem Hoffnung zu.

Viele Menschen die fortbestehenden Schmerz fühlen, haben wahrscheinlich eine längere Odyssee hinter sich. Orthopäden, Chirurgen, Physiotherapeuten, Osteopathen, Chiropraktiker und viele andere Gesundheitsexperten versuchten sich mit der Heilung, haben unterschiedlichste Gründe für den Schmerz geliefert und haben, wenn überhaupt, nur kurzfristige Linderungen erreichen können. Für manche mag das genügen, aber ein Leben, welches von Schmerz dominiert ist, erfährt deutliche Veränderungen. Das soziale Umfeld verändert sich, die Stimmung ist negativer, Schlaf und Appetit schwanken zwischen viel und wenig und manche aus dem Umfeld glauben, dass der Schmerz vorge-täuscht oder sogar eingebildet ist. Lassen sie mich Ihnen sagen: Der Schmerz ist real und der Zustand kann sich bessern!

Was ist Schmerz und wie entsteht dieser?

Es gibt zwei Hauptarten von Schmerz: Nociceptiver Schmerz und zentraler Schmerz.

Nociceptiver Schmerz (nocere=schädigen) tritt häufig bei akutem Schmerz auf. Dieser tritt auf bei Gewebsschädigung oder bereits als Warnhinweis bevor es zu einer Schädigung kommt, zum Beispiel ein Knochenbruch, ein Bänderriss oder ein Bandscheibenvorfall. Das Gute an dieser Art von Schmerz ist, dass alle Gewebe eine bestimmte Heilungszeit haben (Ein Bruch etwa 6-8 Wochen und ein Bandscheibenschaden 1-3 Monate). Wenn Sie also etwas Ungewöhn-

liches auf einem Röntgenbild oder einem MRT-Scan sehen, sollten sie sich nicht verunsichern lassen! Die meisten dieser Auffälligkeiten sind mehr als normal und häufig nicht mit Schmerz assoziiert (vor allem nicht der allseits bekannte Bandscheibenvorfall, dazu mehr im nächsten Monat). Selbst wenn eine Auffälligkeit Schmerzen verursacht, ist dies kein Grund zur Sorge: Der Körper und das Gewebe heilt.

Zentraler Schmerz hingegen ist ein Schmerz, der mit einer erhöhten Sensibilität des zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark) einhergeht und ist oft bei fortbestehendem Schmerz präsent.

Um Schmerzen besser verstehen zu können, muss man sich als erstes klar machen, dass der Körper selbst nicht in der Lage ist, Schmerz als Sinneswahrnehmung zu fühlen. Der menschliche Körper hat bestimmte Sensoren, die Informationen aufnehmen und zum Gehirn weiterleiten. Das kann Druck, Temperatur oder Gewebsschädigung sein, Schmerz gehört nicht dazu! Erst das Gehirn als zentrale Informationssammelstelle nimmt den vom Sensor aufgenommenen Reiz und interpretiert diesen. Ob es daraufhin zu einem Empfinden von Schmerz kommt, ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig. Sozialisierung und Erziehung, die aktuelle Situation, Alter und Geschlecht, Tageszeit, Stress, Schlafqualität und vieles mehr sind hierbei von entscheidender Bedeutung, nicht nur die einfache nociceptive Information.

Ein kleines Beispiel: Sie laufen barfuß einen Weg entlang und treten in eine Scherbe. In welchem Szenario empfinden sie mehr Schmerz, obwohl der entstandene Schaden am Fuß exakt der gleiche ist: Im ersten Szenario, in dem sie entspannt joggen oder im zweiten Szenario, in dem sie vor einem hungrigen Raubtier davonlaufen? Das Beispiel soll verdeutlichen, wie

wichtig Kontextfaktoren sind und, dass man Schmerz nicht immer auf Gewebsschäden zurückführen kann.

Warum besteht Schmerz fort?

Wenn Schmerz nicht immer von Schädigung abhängig ist, ist er dann überhaupt real? Natürlich ist er das! Häufig ist Schmerz auf eine Hypersensibilität des Nervensystems zurückzuführen.

Ähnlich wie Erfahrungen und Erinnerungen speichert unser Gehirn auch eine Art von Schmerzerinnerung. Dadurch kann das Gehirn deutlich schneller Schmerz in bestimmten Situationen entstehen lassen, was durchaus beim Schutz des eigenen Körpers nützlich ist. Manchmal jedoch ist die Reaktion übersteuert, was zu fortbestehendem Schmerz führen kann.

Wie kann ich fortbestehenden Schmerz behandeln?

Der erste Schritt zur Behandlung von fortbestehendem Schmerz ist ein Verständnis für Schmerzmechanismen zu erlangen. In groß angelegten Studien zu persistierenden Schmerzen wurde wieder und wieder festgestellt, dass ein grundlegendes Wissen über die Entstehung von Schmerz und dessen Kontextfaktoren massiv positive Effekte hat.

Wichtig ist bei allen weiteren Behandlungsschritten, dass es keine Allzweckwaffe gegen Schmerz gibt. Wie zuvor erläutert, ist Schmerz ein höchst individualisierter Prozess. Dementsprechend muss auch die Behandlung individualisiert geplant und angewandt werden.



Jan Michael Lugner

VITAMED

Neu am Kaiserberg

Ernährungssprechstunde

Abnehmen durch Essen! Nahrung als Medizin!

Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes Autoimmunerkrankungen, Sodbrennen, Depression, Gicht, Arthrose u.v.m. sind nur ganz selten von genetischer Art.

70% aller Erkrankungen und mehr noch beim Übergewicht, sind beeinflusst und in Abhängigkeit vom Verhalten, falschen Informationen und anderen Lifestyle-Einflüssen.

In Zusammenarbeit mit mir und ihrem Arzt, werden wir Medikamenteneinnahme und Übergewicht durch Ernährungsumstellung und Verhaltenstraining reduzieren.

Wissenschaftlich beste Methode zum Abnehmen:

- Abbau von Nahrungsmittelsüchten
- Bewegung bei leeren Glykogenspeichern
- Reduktion von Giften in den Körperzellen

Individuelle Terminvereinbarung unter:

Mobil: 0152/34033812
Brigitte Dünzen



VITAKURSE

Monatsspecials

1 Cycling - Was ist das?

Indoor Cycling ist der ideale Einstieg in den Kursbereich. Es werden garantiert keine Bewegungen ausgeführt, welche die Koordination eines Anfängers überfordern. Das Bike steht fest auf dem Boden und die Gefahr in der ersten Stunde nach links zu laufen, während alle anderen nach rechts springen, ist gleich Null. Je nach persönlicher Fitness kann der Widerstand jederzeit individuelle angepasst werden und die Verletzungsgefahr ist sehr gering.

Wie das abwechselnde Fahren von Sprints, Intervallen und Bergen zu abgestimmter Musik und unter Aufsicht eines Trainers aus Radfahren plötzlich Indoor Cycling werden lässt, ist ein Erlebnis. Wenn dann noch die Atmosphäre stimmt und Teilnehmer sich gegenseitig motivieren bis zum Ende durchzuhalten, spätestens dann weiß man, warum Indoor Cycling ein fester und geliebter Bestandteil in fast jedem Kursprogramm ist.

Neben all den Spaßfaktoren gibt es weitere positive Auswirkungen, die eine Cycling Stunde mit sich bringt. Die Fettverbrennung wird ordentlich angekurbelt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und sowohl die Grundgeschwindigkeit als auch die Langzeitausdauer verbessert wird. Cycling ist für alle Altersstufen und alle Trainingslevel geeignet und wird bei uns im VITA unter Kontrolle der individuellen Herzfrequenz durchgeführt, sodass eine Überforderung innerhalb eines Kurses ausgeschlossen werden kann.

In diesem Zusammenhang möchten wir einen kleinen Hinweis auf unseren nächsten Cycle Marathon geben, der im

VITA Gesundheit am Kaiserberg stattfinden wird. Das Motto lautet: „Frühlingsmomente“.

Am 7. April werden zwei heimische Instructoren Ralf Reizer und Michael Metzler gemeinsam mit einem unserer ehemaligen Instructor Jean- Pierre Hinz (gehört seit 2014 zum ICG® Master Trainer Team) dreieinhalb schweißtreibende Stunde füllen. Verschiedenste Themenschwerpunkte werden für ausreichend Abwechslung sorgen.



2 Intensive Boxen

Boxen ist eine Kampfsportart, bei der sich zwei Kontrahenten unter festgelegten Regeln nur mit den Fäusten bekämpfen. Ziel ist es, möglichst viele Treffer beim Gegner zu erzielen oder diesen durch einen Knockout außer Gefecht zu setzen. Die Kämpfer sind für gewöhnlich mit gepolsterten Handschuhen ausgestattet und müssen derselben Gewichtsklasse angehören. Das Boxtraining selbst ist ein sehr intensives Training, da verschiedenste Trainingsziele notwendig sind, um überhaupt leisten zu können, was ein Boxer tatsächlich im Ring benötigt.



Deshalb müssen verschiedenste Dinge trainiert werden: Reaktions-

Schnelligkeit, Kraftausdauer. Diese drei Komponenten bilden die drei Säulen für ein vernünftiges Boxtraining und sind Inhalt unseres Boxen Specials mit Riad Halitovic.

April

Unser Monatskalender

VITA am Kaiserberg

1.4. Ostersonntag

alle Kurse finden wie gewohnt statt

2.4. Ostermontag

10:30 - 11:25 Bodystyling

10:30 - 11:55 Cycling

11:30 - 12:25 Yoga

11:30 - 12:25 Aqua

1 7.4. Monatsspecial Cycle Marathon* „Frühlingsmomente“

15:30 - 16:25 „Frühlingsgefühle, entdecke Deine Grenzen“ mit Ralf Reizer

16:30 - 17:25 „Frühlingserwachen“ mit Michael Metzler

17:30 - 18:55 „Frühlingsgefühle“ mit Jean-Pierre Hinz

NEU!!!

*Die Teilnahme für Mitglieder ist kostenfrei. Allerdings ist eine Platzreservierung nur möglich mit einem Pfand von 10€. Dieser Betrag wird bei aktiver Teilnahme zurückerstattet. Für VITA Interessierte beträgt der Kostenbeitrag inklusive Sauna-Nutzung 10€.

1.5. Tag der Arbeit

10:30 - 11:25 Bodystyling

10:30 - 11:55 Cycling

11:30 - 12:25 Fatburner

11:30 - 12:25 Aqua

VITA am Sittardsberg

1.4. Ostersonntag

11:00 - 11:55 Zumba

2.4. Ostermontag

10:30 - 11:25 Bodystyling

11:30 - 12:25 Pilates

2 15.4. Monatsspecial „Intensive Boxen“* mit Riad Halitovic

15:00 - 16:55

(*Achtung Teilnehmerbegrenzung!)

1.5. Tag der Arbeit

10:30 - 11:25 Muscle Fit

11:30 - 12:25 Fatburner

Ab sofort: Monatlicher Cycle Friday!

Und zwar abwechselnd im VITA am Kaiserberg und VITA im GZS. Der nächste Cycle Friday* findet im VITA am Kaiserberg statt, **am 4. Mai von 19 bis 21 Uhr**. Gemeinsam mit Peter Nielbock kann man zwei wunderbare und abwechslungsreiche Stunden fahren.

Vormerken für Mai:

- Start der neuen Seepferdchen-Kurse nach den Osterferien
- Cycle Friday am 4. Mai im VITA am Kaiserberg
- VITA Convention am 12. Mai im VITA am Kaiserberg

VITA Gesundheit am Kaiserberg

VITASPORT GmbH . GF Andreas Tappe
Schweizer Str. 80 . 47058 Duisburg . Tel. 0203 / 39379-0



VITASPORT

Mo - Fr 7:00 - 23:00
Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00
Do: Damensauna 7:00 - 17:00
Di ab 10:00

VITAREHA

Mo - Fr 7:20 - 21:00
Sa 10:00 - 14:00

VITAKIDS

Mo - Fr 9:00 - 12:30
Mo, Mi, Fr 16:00 - 19:00
Di, Do 16:30 - 20:00
Sa, So 10:00 - 13:00

Sauna Anschaltzeiten:

7:00h Finnische Sauna
Mo, Mi, 8:00h Bio Sauna
Do, Fr: 9:00h Infrarot Sauna
10:00h Dampfbad
10:00h Finnische Sauna
Di: 11:00h Bio Sauna
12:00h Infrarot Sauna
13:00h Dampfbad
10:00h Finnische Sauna
10:30h Bio Sauna
Sa, So: 11:00h Infrarot Sauna
11:30h Dampfbad

VITA Gesundheit am Sittardsberg

GZS Betreibergesellschaft mbH . GF Holger Immekus
Altenbrucher Damm 15 . 47249 Duisburg . Tel. 0203 /4880077



VITASPORT

Mo - Fr 7:00 - 23:00
Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00

VITAREHA

Mo - Fr 7:20 - 21:00
Sa 10:00 - 14:00

VITAKIDS

Mo - Fr 9:00 - 12:00 Sa 14:00 - 17:00
Mo, Do 16:00 - 20:00 So 10:00 - 14:00
Di, Mi, Fr 17:00 - 20:00

Noch mehr Informationen
finden Sie unter:

vita-gesundheit.de



Impressum

Redaktion: Vitasport GmbH, GZS Betreibergesellschaft mbH
Layout: be to be gmbh, Mülheim / Ruhr, www.b2bgmbh.com
Druck: van Acken Druckerei & Verlag GmbH, Krefeld, www.van-acken.de



Nahrung als Medizin

Rezept 4/18

Immun-Cocktail



Gesund durch den Winter

So lassen Sie Abgeschlagenheit und Erkältung keine Chance!

Zutaten für 1 Person:

100 ml frisch gepresster Orangensaft
100 ml kalter ThymianTee
100 ml kalter grüner Tee
2 EL Sanddornsaft
1 EL kaltgeschleuderter Honig
1 Fläschchen Yakult
½ cm frischer, zerstoßener Ingwer

evtl. Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und mit Eiswürfeln in einem Cocktailglas mit einem bunten Strohhalm servieren.
2x täglich.

Ansonsten tagsüber häufig heißen Thymiantee pur trinken!

Fragen? Brigitte Dünzen 0152/ 34033812

Zum Wohl!

Jetzt wieder erhältlich:

BLACKROLL®



Unser VITA Angebot für Sie:

Original BLACKROLL®: nur 29,95€
Original BLACKROLL® Kugel: nur 12,95€

