Koordinationstraining

Tipp Nr.
023

„das Um und Auf der Trainingsgestaltung“

Im Laufe der Zeit haben sich immer wieder verschiedenste Sporttrends entwickelt. Waren es vor kurzem noch Kraft- und Ausdauersportarten, so geht es heutzutage vermehrt in die Richtung des Koordinationstrainings.

Der menschliche Körper empfängt ständig Reize aus der Umwelt, auf welche je nach Intensität bewusst oder unterbewusst eine passende Reaktion (Antwort) folgen muss. So gibt es unter anderem Reflexe die eine Person nicht erlernen muss, sondern die bei Auftreten eines entsprechenden Reizes automatisch ausgelöst werden. Die Signale werden dabei durch Rezeptoren aufgenommen. Nach der Weiterleitung über Nervenbahnen wird die entsprechende Antwort durch das zentrale Nervensystem (im Speziellen dem Gehirn) ausgelöst. Im Bruchteil einer Sekunde wird dadurch eine muskuläre Reaktion hervorgerufen. Diese evolutionär gereiften Reflexe beschützen uns Tag täglich vor Unfällen und Verletzungen.

Bei diesem hochspezifischem physiologischem Zusammenspiel von Nerven und Muskeln setzt das Koordinationstraining an, und ist somit eine optimale Ergänzung zum Ausdauer- und Krafttraining.

Eine Möglichkeit zur Verbesserung der Koordination ist die Benützung der Xundwärts-Parcours, die durch Sportwissenschafter entwickelt wurden um die Koordination zu verbessern. Während der Absolvierung der Stationen werden unterschiedlichste Sinne angesprochen und Reflexe trainiert. Die Xundwärts-Parcours in Groß Gerungs, Moorbad Harbach und Weitra können jederzeit benützt werden. Als Indoor-Alternative ist das Training mit einer „MFT-Disc“ zu empfehlen.

Es gilt: Schon wenige Minuten tägliches Koordinationstraining reichen aus, um Bewegungen ökonomischer, sicherer und präziser werden zu lassen.

Lebens.Resort Ottenschlag

Moorheilbad Harbach
Gesundheits- & Rehabilitationszentrum