

Was zeichnet ein gutes Fitnessprogramm aus?

Prof. Dr. med Dieter Jeschke definierte bereits 1991 Fitness wie folgt: "Unter Fitneß (Tauglichkeit) versteht man die psychische und physische Leistungsfähigkeit des Menschen, die ihn in die Lage versetzt, die vielfältigen seelisch-geistigen und körperlichen Belastungen von Alltag, Beruf und Freizeit so zu bewältigen, daß nicht geistige oder körperliche Ermüdung oder gar Erschöpfung eine weitere kreative Lebensgestaltung verhindern."

Andere Autoren gehen sogar über diese Definition hinaus und unterscheiden zwischen Fitnesstraining und Gesundheitstraining. Gesundheitstraining dient in diesem Verständnis dann dem Ausgleich von mangelnder Bewegung, schlechter Ernährung und der Beseitigung kleinerer Wehwehchen und Risikofaktoren (Übergewicht, Bluthochdruck, usw.). Fitnesstraining geht darüber hinaus und möchte eine Leistungsfähigkeit über das Normalmaß hinaus erreichen.

Kurz gefasst: Gesundheitstraining ist ein Minimalprogramm, getreu dem Motto "Mit möglichst wenig Aufwand möglichst viel erreichen." Fitnesstraining hingegen heißt, über dieses Minimalmaß hinaus das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Dabei spielen sportliches Training, gesunde Ernährung und eine bewusste Lebensführung die entscheidenden Rollen.

Inhaltlich unterscheiden sich die Gesundheitstraining und Fitnesstraining kaum! Das Ziel macht den Unterschied und wird in der Intensität des Trainings, in der Häufigkeit und in der Dauer deutlich. Die Anforderungen sind jedoch gleich.

Gesundheits- bzw. Fitnesstraining muss

- körperliche und geistige Alltagsbelastungen berücksichtigen
 - Bewegungsmängel ausgleichen
 - alltagsnahe Bewegungen und Belastungen enthalten
- 