

KoKraDa – das andere Fitnessstraining

Ko = Koordination

Die Koordination beschreibt das Zusammenwirken des Zentralnervensystems und der Skelettmuskulatur (Motorik) bei gezielten Bewegungsabläufen.

Die fünf wichtigsten koordinativen Fähigkeiten sind:

- Gleichgewicht
- Reaktion
- Orientierung
- Rhythmisierung
- Differenzierung (Anpassung- und Umstellungsfähigkeit)

Nur wer eine ausgeprägte und geschulte Koordination beherrscht, ist fähig, Leistung bzw. Kraft und Ausdauer umzusetzen.

Kra = Kraft

Durch die ökonomische Koordination erlaubt uns unser Muskelkorsett die maximale Kraft sinnvoll zu entwickeln und umzusetzen. Durch körpereigenes Krafttraining mit wenigen Hilfsmitteln ist es möglich, gezielt Kraft mit alltäglichen Bewegungen zu paaren und zu trainieren, spielerisch und effizient.

Da = Ausdauer

Sind die beiden ersten Komponenten ausreichend trainiert und vorhanden, heisst, wird die Koordination in den verschiedenen Varianten beherrscht, bespickt mit Kraftübungen unter Alltagsbewegungen (multifunktionell), ist es möglich, in effizientester und ökonomischer Art und Weise die Ausdauer zu erarbeiten und dauerhaft anzutrainieren. Die Vernetzung von Koordination – Kraft – Ausdauer ist der Schlüssel für eine gesunde langlebige sportliche Betätigung und Basis für fast alle Sportarten.

Kommen Sie vorbei in unserem individuellen Fitnessraum, lassen Sie sich beraten, persönlich, für jede Person ein speziell zugeschnittenes Trainingsprogramm mit Betreuung und vielfältigem Trainingszubehör für ein optimales KoKraDa – Training.