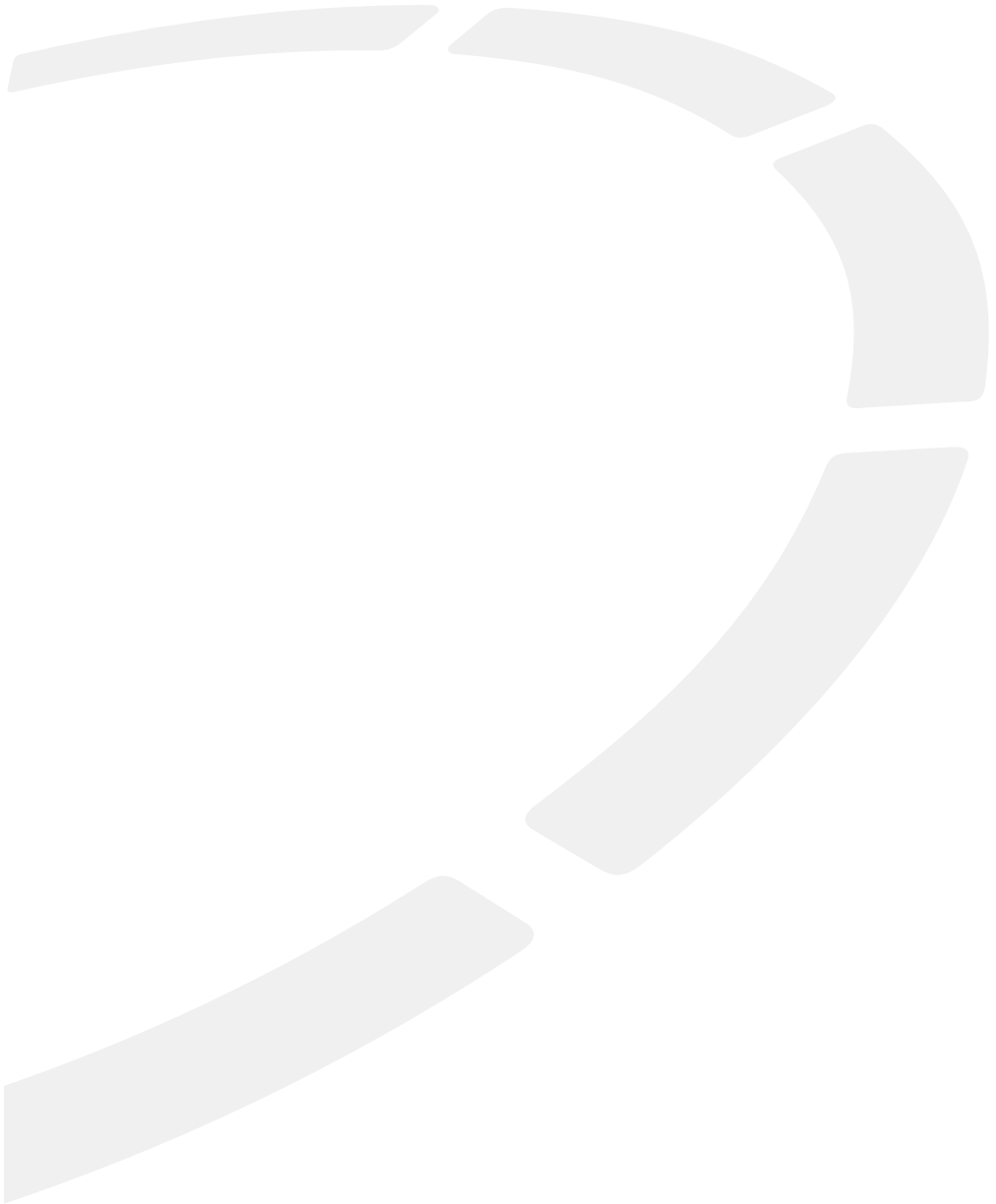


# VORURTEILE UND WAHRHEITEN



# WARUM MUSKELTRAINING SO WICHTIG IST . . .

Wer überleben wollte, der musste in den Anfängen der Menschheit schnell, stark und gesund sein. Je stärker und schneller der Mensch war, desto größer die Überlebenschancen. Über Tausende von Jahren hat sich daran nichts geändert. Selbst zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch war die körperliche Leistungsfähigkeit die Voraussetzung, um seinen Lebensunterhalt zu sichern. Dabei lag allein die durchschnittliche Gehstrecke des Menschen zwischen 17 und 20 km am Tag. Zum Vergleich: Heute geht der Mensch im Durchschnitt noch ganze 1000 m.

Legt man für das Gehen eine Geschwindigkeit von 5 bis 6 km/h zugrunde, war der Mensch zu Beginn des 20. Jahrhunderts täglich drei bis vier Stunden zu Fuß unterwegs. Selbst wenn wir es wollten, wer könnte sich einen solchen Luxus heute noch leisten? Bewegung bringt uns nicht mehr vorwärts, Bewegung hält uns auf. War die Produktivität in früheren Zeiten über Bewegung zu steigern, verliert im heutigen Geschäftsleben jeder, der sich bewegt, kostbare Zeit. Wer heute etwas erreichen möchte, für den ist jeder Schritt zu viel. Die Folge daraus ist ein Bewegungsmangel, der inzwischen so groß geworden ist, dass er allein durch Bewegung nicht mehr kompensiert werden kann.

## ZEITOPTIMIERTES BEWEGEN

Mit meiner Behauptung, Bewegung könne in unserer modernen Geschäftswelt den Bewegungsmangel nicht mehr kompensieren, möchte ich nicht den Wert eines erholsamen Abendspazierganges in Frage stellen. Bewegung ist im Hinblick auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die Gesundheit immer sinnvoller, als den Abend mit einer Tüte Erdnüsse vor dem Fernseher zu verbringen. Unseren derzeitigen Bewegungsmangel allerdings kann ein Abendspaziergang nicht ausgleichen. Zur Begründung ein Beispiel:

Ein Postbote fährt sechs mal die Woche fünf Stunden lang die Post mit dem Fahrrad aus. Wenn tägliches Fahrradfahren die Ausdauer verbessern würde, müsste der Postbote irgendwann in der Lage sein, die Tour de France mitzufahren. Das ist er aber nicht.

Fazit: Fahrrad fahren verbessert nicht die Ausdauer.

Fahrrad fahren verbessert die Ausdauer deshalb nicht, weil der Körper sich innerhalb von wenigen Tagen oder Wochen an die Belastung gewöhnt. Sobald sich der Körper aber an die Belastung gewöhnt hat, kann man 20 Jahre lang sechs Mal die Woche fünf Stunden lang Fahrrad fahren, es wird zu keinen weiteren Verbesserungen der Leistungsfähigkeit mehr führen.

