

# Bewegtes Doppel

Sportarten, die sich optimal ergänzen für ein gesundes Training...

Teamarbeit führt zum Erfolg! Wer zwei Disziplinen gleichzeitig ausübt, sorgt für mehr Fitness, Agilität und Leistung. Unser Körper mag Paarbeziehungen. Die Funktionsweise der Muskeln ist ein Paarspiel. So verkürzt sich beispielsweise der Muskel, der die Bewegung auslöst, während sich der gegenüberliegende Muskel ausdehnt.

Für einen gesunden, beweglichen Körper belasten, kräftigen und dehnen wir unsere Muskeln idealerweise gleichmässig. Das ausgleichende Training funktioniert am besten, wenn man sportliche Disziplinen paart. So werden einseitige Überlastungen vermieden.

## Jogging & Yoga

Das Laufen trainiert Herz-/Kreislauf, Beine und Gesäss. Das Yoga dehnt die oftmals verkürzte hintere Bein- und Hüftbeugemuskulatur und stärkt den Rumpf.

## Tennis & Pilates

beim Tennis. Pilates trainiert zudem die Rumpfkraft und fördert die Flexibilität und das Gleichgewicht, was dem Tennis bei Rotationsbewegungen zugutekommt.

## Ball sport & Langlauf

Mal schneller, mal ruhiger. Langlauf ist eine effiziente Ausdauerdisziplin. Bei gemässigtem Tempo führt der Körper aber stets dasselbe Bewegungsprogramm aus. Der Gegenpol: Basketball, Fussball, Unihockey. Hierbei geht es um Schnelligkeit, koordinative Fähigkeiten, Reflexe, Richtungswechsel und Sprünge. Diese sich ständig ändernden Bewegungsabläufe trainieren eine Vielzahl von Muskeln und Gelenken.

## Radfahren & Schwimmen

Zwei gelenkschonende Ausdauersportarten, die sich dennoch gut ergänzen. Denn die konträren Bewegungen von Biken und Schwimmen beanspruchen verschiedene Muskelgruppen – einmal die Oberschenkelmuskulatur, einmal die Muskulatur des Oberkörpers. Da man im Velosattel in gebückter Haltung sitzt, ist es wichtig, dass sich der ganze Körper im Wasser strecken kann.

Quelle: Magazin Vivai 01/17