

BEWEGUNG

Definition von Fitness

Eine offizielle Definition vom Begriff „Fitness“ gibt es nicht. Wohl aber vom Begriff „Gesundheit“. Nach der Weltgesundheitsorganisation WHO lautet er folgendermassen:

„Ein Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet“.

Einige Definitionen von Fitness:

- Fitness bezeichnet allgemein die Leistungstauglichkeit und Leistungsbereitschaft eines Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für bestimmte Handlungsbereiche.
- Fitness ist der Zustand einer überdurchschnittlichen psychophysischen Leistungsfähigkeit aus gesundheitlicher und sportlicher Sicht.
- Unter Fitness versteht man die psychische und physische Leistungsfähigkeit des Menschen, die ihn in die Lage versetzt, die vielfältigen seelischen-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.
- Die Lebenstauglichkeit eines Menschen, sowie die Fähigkeit, beabsichtigte Handlungen durchführen zu können.
- Eine gute körperliche Verfassung und Leistungsfähigkeit.
- Die Gewissheit, den Aufgaben im Alltag, in der Freizeit und im Sport körperlich und geistig gewachsen zu sein und sie ohne ein Gefühl der Mühsal erledigen zu können.
- körperliches und geistiges Wohlbefinden.
- Das Vermögen, im Alltag leistungsfähig zu sein und Belastungen standzuhalten.
- Fitness beschreibt einen Zustand, der die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. die Entwicklung der konditionellen (motorische /physische Grundeigenschaften) und koordinativen Fähigkeiten umfasst: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination. Darüber hinaus geht es aber auch um psychische und soziale Komponenten, Gesundheit und Wohlbefinden.

Und zum Schluss eine Bemerkung zum Thema Fitness:

- Fit sein wollen die meisten (90 %), etwas dafür machen die wenigsten (10 %)!