

ANPASSUNGEN AN BELASTUNGEN

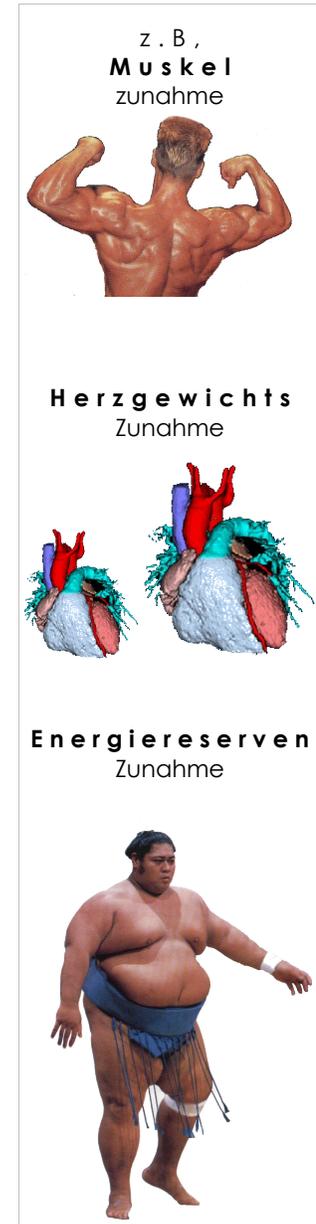
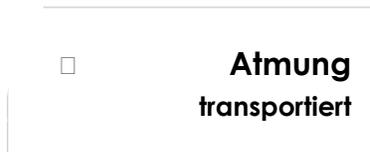
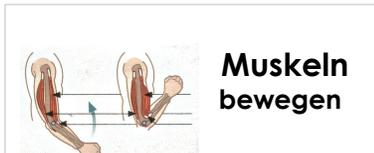
Der menschliche Organismus reagiert auf Belastungen mit Anpassungen der beanspruchten Organe und Organsysteme. Diese Reaktionen können sehr unterschiedlich sein und richten sich nach der Stärke und Häufigkeit der Belastungen/Trainingsreize.

FEHLENDE BELASTUNGEN/REIZE	führen zum Abbau bzw. zur Schwächung	Muskulaturrückbildung, Herz-Kreislauf-Schwäche,
SCHWACHE BELASTUNGEN/REIZE	führen zur Erhaltung der Mindestfunktionen	Bewältigung der Erfordernisse des Alltags,
MITTLERE BIS STARKE (entwicklungsgerechte) BELASTUNGEN/REIZE	führen zur Verstärkung bzw. Verbesserung	der allgemeinen Leistungsfähigkeit, der Fitness, der Muskulatur, des Herz-Kreislauf-Systems, . . . des Wohlbefindens
ÜBERSTARKE BELASTUNGEN/REIZE	führen zur Schädigung bzw. Zerstörung	der Muskulatur, des Knöchensystems, Herz-Kreislauf-Systems, . . . des Wohlbefindens

Ein Ziel von regelmäßiger sportlicher Betätigung ist durch wirksame Reize das Zusammenspiel der Organe und Organsysteme zu fördern und zu entwickeln! Zwischen Belastung und Anpassung besteht ein **funktioneeller** Zusammenhang (funktionelle Einheit).

ORGANE UND ORGANSYSTEME, DIE SICH AN BELASTUNGEN ANPASSEN

anpassen = verändern = gewöhnen



KONTROLLAUFGABEN:!

1. Wie reagiert der menschliche Organismus auf Belastungen?
2. Nenne Organe und Organsysteme, die sich an Belastungen anpassen! Erkläre, was dabei unter >anpassen< zu verstehen ist und welche Bedeutung das für „Otto Normalverbraucher“ hat!
3. Nenne und erläutere Anpassungsreaktionen des menschlichen Organismus! Unterscheide zwischen positiven und negativen und erkläre, wie letztere vermieden werden können!
4. Am Schuljahresende hast du 31 Liegestütze geschafft, nach den Sommerferien gerademal 3! Kannst du das erklären und die Begründung auch auf andere Bereiche des Leistens übertragen?