



Mitglied im Landesfachverband Berlin  
für Kegeln und Bowling e.V.

## Berliner Bowlingsport Verein e.V.

Martin-Luther-Straße 8 - 10777 Berlin

Telefon: (030) 211 80 04 Fax: (030) 211 80 05

Email: info@bbv-global.de Internet: www.bbv-global.de

### Geschäftszeiten:

Mo. 10:00 - 18:00 Uhr und Do. 10:00 - 18:00 Uhr

## Bericht Trainertreffen

### „Gesundheitsorientierung Leistungssport“

Am 24.10.2014 erschienen neben dem Lehrwart zum Trainertreffen im Klubraum des BC Schillerpark 4 A-Lizenz, 2 B-Lizenz und 2 C-Lizenztrainer und 5 Jugendliche und junge Erwachsene.



Vor dem eigentlichen Treffen konnten sich die Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit der BIA-Methode (Bioelektrische Impedanzanalyse) vom Lehrwart vermessen lassen.

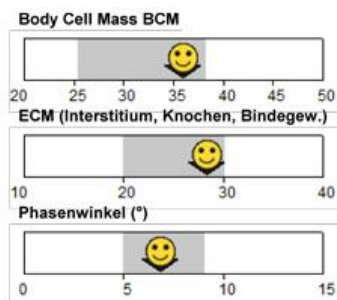
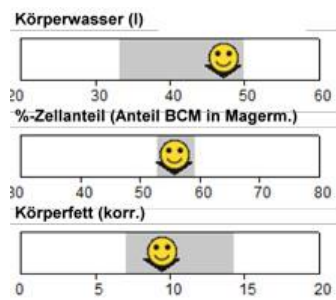
Mit diesem Gerät in Verbindung mit einer entsprechenden Software können über gemessene Parameter weitere Parameter berechnet

und übersichtlich dargestellt werden.

Anhand der Werte ist, unter Beachtung gewisser Fehlerquellen, eine Beurteilung des Ernährungs- und Trainingszustands eines Körpers möglich.

In diesem Beispiel sehen wir hervorragende Werte eines jungen und gut trainierten Mannes. Viele Muskeln, wenig Körperfett, sehr gute Werte für Körperwasser und einen gemessenen guten Zellzustand.

Gewicht	74,0 kg	
Body Mass Index BMI	23,6	19,0 - 25,0
Grundumsatz (Energieverbrauch in Ruhe)	1750 Kcal	
Phasenwinkel (Qualität der Magermasse)	6,9 °	5,0 - 9,0 °
Körperwasser	47,2 Liter	33,2 - 49,8 Liter
Magermasse (Fettfreie Masse, BCM plus ECM)	64,5 kg	45,3 - 68,1 kg
ECM (Interstitium, Knochen, Bindegew.)	28,4 kg	19,9 - 30,0 kg
BCM (Muskel- u. Organzellmasse)	36,0 kg	25,4 - 38,1 kg
ECM/BCM-Index (Verhältnis extra- zu intrazellulär)	0,79	< 1
%-Zellanteil (Anteil BCM i.d. Magermasse)	55,9 %	53,0 - 59,0 %
Bauchumfang	0,0 cm	< 94 cm
Körperfett	9,5 kg	7,1 - 14,2 kg
Körperfett %	12,9 %	9,6 - 19,2 %
Körperfett (korr.)	9,5 kg	7,1 - 14,2 kg

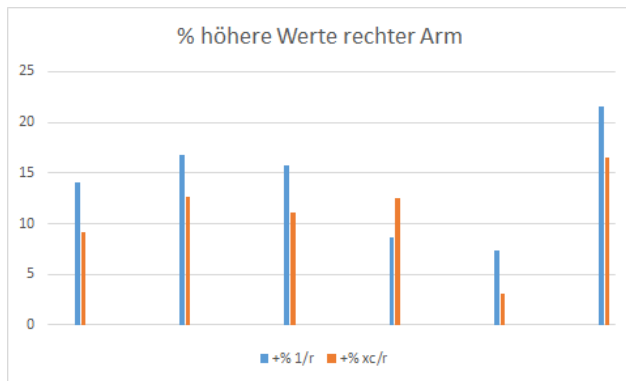


Sehr schön veranschaulicht durch die lächelnden Smilies!

Jetzt könnte man meinen, alles ist perfekt, oder man untersucht den Körper noch einmal in Teilbereichen.

In der Segmentmessung werden Arme und Beine mit kleinen Körperanteilen

vermessen. Bei allen Teilnehmern waren die Werte der Beine nahezu symmetrisch, bis auf kleine Abweichungen.



Da beim Bowling allerdings der Ball mit mehreren Kilogramm Gewicht sehr einseitig bewegt wird, liegt die Vermutung nahe, dass die ballspielende Seite stärker ausgeprägt ist.

Diese wurde in der Segmentmessung klar bestätigt. Da auch die Schultermuskulatur und der obere Rückenanteil stärker ausgeprägt sind, könnten (muss nicht zwangsläufig) im fortgeschrittenen Alter Rückenbeschwerden die Folge

sein.

In einer sehr konstruktiven Runde wurden Erfahrungen über Beschwerden und Verletzungen ausgetauscht und Lösungsvorschläge für die Vorbeugung erarbeitet.

Durch gezieltes Ausgleichstraining der nicht ballspielenden Seite können die muskulären Unterschiede recht einfach innerhalb weniger Wochen und Monate ausgeglichen werden.

Weiterhin wurden konkrete Beispiele für das Training des Körpers erarbeitet, die grundsätzlich mit einer allgemeinen Erwärmung beginnen.

Neben leichten Ausdauertraining wurden kräftigende Übungen mit und ohne kleinen Geräten besprochen.

Der Landessportbund Berlin plant für die nächsten Jahre entsprechende Fortbildungen für bestehende Trainer mit und ohne Lizenz. Inhaltlich geht es um die gesundheitsfördernde Ausführung unserer Sportarten, auch und insbesondere im Leistungssport!

Jens Ulmann, Lehrwart  
Berliner Bowlingsport Verein e.V.