

Sportkegeln – eine Alternative zum Fitnessstudio?



Grundsätzlich gilt für das Sportkegeln, wie für jede andere Sportart auch, dass diese sportliche Betätigung den Kalorienverbrauch steigert. Beim Hobbykegeln spricht man von etwa 220 Kalorien pro Stunde. Beim Sportkegeltraining, wo öfters nur zu zweit auf einer Bahn gespielt wird, können zwischen 350 und 500 Kalorien verbraucht werden. Eine Steigerung ist im Solospiel möglich. Dieses beruht auf Folge der gesteigerten Intervalle zwischen Ruhephase und Belastungsphase und ist somit einem Ausdauertraining als auch einem Muskeltraining gleichzusetzen.

Zum Vergleich:

Bei einem angenommenen Mittelwert von 425 Kalorien pro Stunde entspricht dieser Wert etwa einen Kalorienverbrauch einer 60-minütigen Tanzstunde. Eine Stunde Fahrrad-Ergometer verbrennt zwischen 450 und 600 Kalorien pro Stunde, beim Joggen einer 80 kg wiegenden Person werden durchschnittlich 600 Kalorien verbrannt.

Beim Sportkegeln ist die Kraft, welche man beim Wurf in die Kegelkugel steckt, nicht unbedingt entscheidend für ein gutes Resultat auf der Bahn. Alle, die bereits einmal gekegelt haben, wissen dass man kurz vor dem Abwurf leicht in die Knie geht, um die Kegelkugel so wenig wie möglich zu werfen. Dieses würde nämlich unbeabsichtigte Richtungsänderungen zur Folge haben kann. Also ist die Kontrolle der Kugel beim Abwurf entscheidend über das angestrebte Fallergebnis. Hierbei ist es sehr wichtig, dass unsere Stützmuskulatur, Schulter-muskeln und insbesondere die der Unterarme welche die Kegelkugel in Verbindung mit der Hand führen sollen, genau wie die Oberschenkelmuskulatur gut zusammenarbeiten.

Grundsätzlich ist eine Grundfitness für das Sportkegeln sehr wichtig. Aber im direkten Vergleich zum Krafttraining, werden bei dieser Sportart nicht nur gezielt isolierte Muskelgruppen trainiert. Viel mehr werden hier sehr viele unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen. Aber auch die Feinmotorik des Bewegungsapparates wird trainiert, die es beispielsweise dem Sportkegler ermöglichen die Balance beim Abwurf der Kugel zu halten.

Viele Leute, die mit dem Sportkegeln angefangen haben, wurden von Ihren Freunden oder Bekannten belächelt. Kegeln sei kein Sport, haben sie gesagt - Sie haben so lange gelacht, bis sie zum Training mitgenommen wurden. Muskelkater - vor allem im Gesäß - habe die Lacher eines Besseren belehrt. Ob als Leistungssport oder als Hobby- und Freizeitvergnügen, Kegeln macht immer Spaß! Wenn Sie Interesse daran haben, dann kommen Sie doch einfach zu unseren Trainingszeiten in das Sport- und Tagungszentrum Hachen.

**Doch Vorsicht:
Sportkegeln kann anstrengend sein**