

Mit Training zu mehr Kraft Ihr persönlicher Übungsplan

Zweimal pro Woche absolviert, steigt Ihre **Körperspannung** – und die im Selbsttest festgestellten Schwachpunkte sind bald behoben

So geht's

Suchen Sie sich mindestens fünf Übungen aus – am besten jene, die auf Ihre Defizite aus dem Test auf S. 60/61 abzielen.

Absolvieren Sie die Übungen als Zirkel direkt hintereinander (1–3 Durchgänge). Nach jedem Durchgang gönnen Sie sich eine kurze Pause. Gehen Sie an Ihre Grenzen, beachten Sie jedoch Ihre Tagesform und trainieren Sie nicht unter Schmerzen. Atmen Sie bei jeder Übung gleichmäßig weiter.

Weitere Übungen für Sportler und Wiedereinsteiger finden Sie im Buch „Return-to-Sport“ von Dr. Markus Klingenberg (Pflaum-Verlag, 39,90 €).



1. Wirbelsäulen-Mobilisation

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule
Ausführung: Sie stehen aufrecht und verschränken die Hände hinter dem Kopf. Drehen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach rechts. Am Endpunkt beugen Sie sich seitlich nach unten und dehnen sich (dabei dreimal tief einatmen). Anschließend können Sie sich ein Stück weiter drehen – probieren Sie das aus, und wechseln Sie dann die Seite. 15- bis 20-mal pro Seite

2. Schulter-Mobilisation

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit in den Schultergelenken
Ausführung: Stehen Sie aufrecht. Strecken Sie die Arme zur Seite. Winkeln Sie sie an und führen Sie die rechte Hand hinter Ihren Kopf und die linke auf Höhe des Bauchnabels hinter Ihren Rücken. Die Hände sollten Ihren Körper nicht berühren, der Kopf bleibt gerade. Zurück in die Ausgangsposition, dann die Seite wechseln! 15- bis 20-mal pro Seite



3. Waage

Ziel: Kräftigung von Rücken-, Gesäß- und Schultermuskeln
Ausführung: Im Vierfüßlerstand strecken Sie gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein aus. Kurz halten, dann Knie und Ellbogen unter dem Bauch zusammenführen und wieder strecken. Anschließend die Seite wechseln. 15- bis 20-mal pro Seite durchführen



5. Unterarmstütz

Ziel: Kräftigung der Rumpf- und Schultermuskulatur
Ausführung: Begeben Sie sich bäuchlings auf eine Matte und stützen Sie sich auf Unterarmen und Zehen ab. Die Ellbogen sollten genau unter Ihren Schultern stehen, Ihr Körper bildet eine gerade Linie. Der Blick ist nach unten gerichtet. 10 Atemzüge lang halten (ca. 60 Sekunden)



7. Ausfallschritt

Ziel: Kräftigung von Oberschenkel-, Rücken- und Schultermuskulatur, Aufrichtung der Wirbelsäule, Öffnung des Brustkorbs
Ausführung: Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach hinten, das hintere Bein ist fast gestreckt, beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Heben Sie beide Arme gestreckt nach oben, der Oberkörper bleibt aufrecht. Seite wechseln! 15- bis 20-mal pro Seite



4. Seitstütz

Ziel: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur
Ausführung: In Seitlage stützen Sie sich auf Ihren rechten Unterarm und Fuß, das linke Bein legen Sie für mehr Stabilität über das rechte. Ihr Körper bildet dabei eine gerade Linie. Danach die Seite wechseln! Pro Seite 10 Atemzüge halten (ca. 60 Sekunden)



6. Push-Up Walk

Ziel: Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur, Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur
Ausführung: Beugen Sie sich aus dem Stand mit gestreckten Beinen nach vorn, bis Sie sich mit den Händen am Boden abstützen. Dann wandern die Hände nach vorn, die Füße bleiben stehen. Ist die Liegestützposition erreicht, wandern Sie zurück in die Ausgangsposition und richten sich auf. Die Knie bleiben die ganze Zeit gestreckt. 15- bis 20-mal



8. Rückwärtsbeugung

Ziel: Kräftigung der Rumpf- und Schultermuskulatur
Ausführung: Knien Sie sich auf eine Matte, verschränken Sie die Arme vor der Brust und lehnen Sie sich mit dem Oberkörper leicht nach hinten. Der Kopf bleibt dabei aufrecht, die Hüften befinden sich über Ihren Knien oder dahinter. 10 Atemzüge halten (ca. 60 Sekunden)

Interview mit Dr. Markus Klingenberg auf S. 64 ➔

Großer Selbsttest

Wie beweglich sind Sie ...

... und woran sollten Sie arbeiten? Mit diesen **acht Übungen** finden Sie das ganz einfach selbst heraus – ohne Trainer und Geräte

So geht's

Absolvieren Sie jede Übung wie beschrieben und prüfen Sie: Geht das, oder geht das nicht? Für jede Übung, die klappt, bekommen Sie einen Punkt.

Addieren Sie alle Punkte. Erreichbar sind maximal acht, denn auch für Übungen, die zu beiden Seiten gelingen, gibt es nur einen Punkt. Die Auswertung finden Sie unten. **Wichtig:** Wenn Sie bei der Ausführung Schmerzen haben, sollten Sie das Training abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

Auswertung:

0–3 Punkte
Höchste Zeit, etwas zu tun! Absolvieren Sie diesen Selbsttest täglich. Auch das Krafttraining (S. 62–63) wird Ihnen guttun.

4–6 Punkte
Da geht noch was! Sie sind nicht völlig unbeweglich, haben aber Defizite. Absolvieren Sie zweimal wöchentlich Krafttraining (S. 62–63), und prüfen Sie Ihre Fortschritte mit diesem Selbsttest.

7–8 Punkte
Gut gemacht! Halten Sie dieses Niveau, und verbessern Sie zusätzlich Ihre Kraft zweimal pro Woche mit dem Training auf S. 62–63.



Schultern und Brustwirbelsäule

Ausführung: Stehen sie mit hängenden Armen aufrecht. Die nach außen gedrehten Handrücken berühren die Wand, ebenso Ihre Fersen, das Gesäß, Schulterblätter und Hinterkopf. Führen Sie nun die gestreckten Arme gleichzeitig kreisförmig nach oben, ohne dabei den Kontakt zur Wand zu verlieren. **Geht das? 1 Punkt**
Geht das nicht? Absolvieren Sie diese Bewegung regelmäßig. Auch die Übungen 1, 2, 3, 7 und 8 auf den Seite 62 und 63 helfen Ihnen, sich bald besser aufrichten zu können.



Sprungelenke, Knie und Hüfte

Ausführung: Schließen Sie die Füße und begeben Sie sich aus dem Stand in die tiefe Hocke. Die Fersen berühren den Boden. Als Ausgleich können Sie die Arme nach vorn strecken. **Geht das? 1 Punkt**
Geht das nicht? Sie kippen nach hinten um oder müssen die Fersen anheben? Häufiges Sitzen hat die Beweglichkeit Ihrer Hüft-, Knie- und Sprunggelenke verschlechtert. Üben Sie diese tiefe Hocke regelmäßig, und nehmen Sie Übung 6 auf Seite 63 mit hinzu.



Halswirbelsäulen-Flexione

Ausführung: Stellen Sie sich aufrecht hin, und senken Sie das Kinn so weit zur Brust, bis es das Brustbein berührt. Der Mund sollte dabei geschlossen sein, die Schultern hängen locker herab. **Geht das? 1 Punkt**
Geht das nicht? Ihrer Halswirbelsäule mangelt es an Beweglichkeit, was zu Verspannungen und Kopfschmerzen führen kann. Üben Sie die Bewegung regelmäßig. Zur Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit dient auch die Übung 1 auf Seite 62.

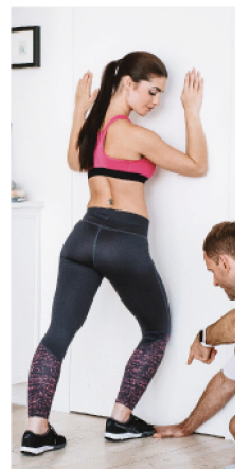


Halswirbelsäulen-Rotation

Ausführung: Stehen Sie aufrecht, die Schultern hängen locker herab. Drehen Sie Ihren Kopf so weit nach rechts, bis Ihr Kinn über dem Schlüsselbein steht. Anschließend die andere Seite testen! **Geht das nach rechts und links? 1 Punkt**
Geht das nicht? Um Schmerzen und Verspannungen zu vermeiden, sollten Sie regelmäßig Übung 1 auf Seite 62 durchführen und Ihre Fortschritte mit diesem Test immer wieder für beide Seiten kontrollieren.

Oberes Sprunggelenk

Ausführung: Sie stehen in Schrittstellung, die rechte Fußspitze eine Handbreit Abstand zur Wand. Beugen Sie das rechte Bein, bis Ihr Knie die Wand berührt. Die Ferse bleibt am Boden. Anschließend die Seite wechseln!
Geht das auf beiden Seiten? 1 Punkt
Geht das nicht? Ihre Ferse hebt sich? Sie erreichen die Wand nicht? Ihr Sprunggelenk ist zu unbeweglich, etwa weil die Wadenmuskeln verkürzt sind. Machen Sie Übung 6 auf Seite 63. Prüfen Sie Ihre Fortschritte mit diesem Test (die Dehnung kurz halten).



Aufrechte Haltung

Ausführung: Sie stehen rücklings an einer Wand, Füße und Knie dicht beieinander. Fersen, Gesäß, Schulterblätter und Hinterkopf halten Kontakt zur Wand. **Geht das? 1 Punkt**
Geht das nicht? Sie sollten dringend an Ihrer Haltung arbeiten. Hilfreich sind die Übungen 1, 2, 3, 7 und 8 auf den Seite 62 und 63.



Wirbelsäule, Beinrückseite, Hüfte

Ausführung: Schließen Sie die Füße und beugen Sie sich im Stand mit gestreckten Beinen nach vorne, bis die Fingerspitzen den Boden berühren. **Geht das? 1 Punkt**
Geht das nicht? Die Muskeln Ihrer Beinrückseite sind verkürzt, und Ihre Wirbelsäule ist nicht beweglich genug. Üben Sie diese Bewegung täglich. Absolvieren Sie zusätzlich regelmäßig die Übungen 6, 7 und 8 (Seite 63), werden Sie schnell Fortschritte bemerken.



FOTOS: HENNING FLOSS (6)



Wirbelsäulen-Rotation

Ausführung: Stellen Sie sich rücklings vor einen Spiegel, die Füße geschlossen, die Arme hängen locker herab. Drehen Sie sich aufrecht so weit nach rechts um, bis Sie im Spiegel Ihre linke Schulter sehen. Seite wechseln!
Geht das nach rechts und links? 1 Punkt
Geht das nicht? An der Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule sollten Sie arbeiten – am besten mit Übung 1 (S. 62). Erfolgskontrolle: dieser Test.

Auf S. 62–63 finden Sie Ihr persönliches Krafttraining ▶

Nachgefragt beim Experten

„Ein aktiverer Mensch zu werden, ist eine Art Verhaltenstherapie“

Davon ist Sportmediziner und Personal Trainer Dr. Markus Klingenberg überzeugt. Und er weiß auch: „Gerade **Bewegungsmuffel** profitieren anfangs schon von wenig Aktivität“

Sportwissen

Mobilität, Kraft und Ausdauer zählen zu den motorischen Grundfähigkeiten. Sport-Einsteiger sollten sich allen drei Komponenten widmen

Mobilität

Die Dehnfähigkeit der Muskeln und Sehnen bestimmt den Aktionsradius der Gelenke. Zu geringe Beweglichkeit ist der häufigste Grund für Sportverletzungen, daher ist eine gute Mobilität Grundstein für den Wiedereinstieg.

Kraft

Die Fähigkeit der Muskulatur, einen Widerstand zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken, ist definiert als Kraft. Man unterscheidet Maximal-, Schnellkraft und Kraftausdauer. Einfache Kraftübungen sind solche mit dem eigenen Körpergewicht.

Ausdauer

Ausdauernd ist, wer eine bestimmte sportliche Intensität über möglichst lange Zeit aufrechterhalten kann, ohne dass der Körper vorzeitig ermüdet. Typische Ausdauersportarten sind Langstreckenlaufen, Radfahren, Rudern, Schwimmen oder Triathlon.

Beraten von der
Prof. Heinrich Hess Stiftung

Die Stiftung will mit ihren Programmen Herz-/Kreislaufkrankungen bei Erwachsenen sowie Haltungsschäden und Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen gezielt vorbeugen. Infos: www.professor-hess-stiftung.de

 Prof. Dr. med. Heinrich Hess Stiftung

➔ Die Zahl auf der Waage rät schon länger zu mehr Bewegung. Und man weiß, dass zu viel Sitzen ungesund ist. Doch wie startet man als Neu- oder Wiedereinsteiger am besten ins Training? Welche Sportart ist die richtige? Markus Klingenberg, Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie an der Beta Klinik Bonn hat Antworten auf diese und weitere Fragen.

Worauf sollten Sportanfänger und Wiedereinsteiger achten?

Es ist wie mit einem Fahrrad, das man nach Längerem wieder aus dem Keller holt. Erst prüft man die Mobilität: Drehen sich die Räder? Läuft die Kette geschmeidig? Danach widmet man sich der Stabilität: Sind alle Schrauben fest, greifen die Bremsen? Erst wenn das der Fall ist, kann man auf der Straße die Ausdauer verbessern.

Welche Sportarten eignen sich am besten?

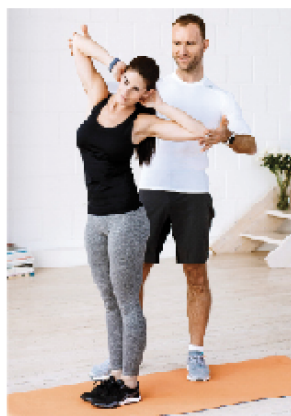
Das hängt vom Tagesablauf ab. Training sollte stets auch den Berufsalltag berücksichtigen. Ein Postbote, der ohnehin stundenlang auf den Beinen ist, muss nach Feierabend nicht auch noch joggen. Aber auch wenn Sie nicht (mehr) berufstätig sind gilt: Richten Sie Ihr Sportprogramm an dem aus, was Ihrem Körper am meisten fehlt: Sind Sie unbeweglich, dehnen Sie sich. Mangelt es

Ihnen an Kraft, stärken Sie schwache Muskelpartien. Sie sitzen sehr viel? Dann bringen Sie alle drei Komponenten ins Spiel: Mobilität, Kraft, Ausdauer.

57%

der Deutschen haben mindestens zehnmal im Jahr Rückenschmerzen.

Quelle: GfK



Gutes für den Rücken
Sportorthopäde Markus Klingenberg unterstützt bei einer Dehnübung

Sie Bewegungsrituale wie den abendlichen Spaziergang oder die morgendliche Walking-Runde. Ist der Sport erst mal zur Gewohnheit geworden, werden Sie ihn nicht mehr hinterfragen. ◀



Mehr zu diesem Thema auf www.mylife.de/bewegung