

BEWEGUNGSPROGRAMME IN DEN ALLTAG EINBAUEN

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Machen wir uns diese Tatsache zunutze und setzen wir dabei auf Erkenntnisse der modernen Sportwissenschaft.

Die Morgenstunden eignen sich hervorragend für **Kraft- und Ausdauerprogramme**.

Das Tagestief will zur Mittagszeit mit **Aktivierung und Mobilisation** überwunden werden.

Abends lässt sich optimal **dehnen** und dabei entspannt sich auch die Psyche.

Für Bewegungsprogramme brauchen Sie mehr Zeit und Raum im Vergleich zu den »Bewegungspausen«.

Für die folgenden Programme sollten Sie sich **10 bis 15 Minuten Zeit** nehmen. Im Rahmen der Bewegungsprogramme können und sollen Sie individuelle Übungen, die besonders gut zu ihnen passen oder die für Sie besonders wichtig sind einbauen. Das könnte zum Beispiel eine Morgengymnastik am offenen Fenster, ein Wirbelsäulenprogramm mit einem Partner oder eine abendliche Entspannung mit Yoga sein. Nachfolgend schlagen wir ein Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnprogramm vor.



Kräftigungsprogramm am Morgen

Wir haben fünf Kraftübungen bei denen die wichtigsten Muskelgruppen gestärkt werden speziell Ungeübte zusammengestellt. Bei allen fünf Übungen wird im Text aber auch die Übungsvariante für Fortgeschrittene vorgestellt. Wählen Sie die Variante, bei der Sie zu mindestens 15 Wiederholungen korrekt und schmerzfrei ausführen können. Nach erfolgreichem mehrwöchigem Morgentraining dreimal pro Woche bis sogar täglich wenn Sie Lust und Laune haben werden Sie die Kraftverbesserung spüren und von den Einsteiger- zu den Fortgeschrittenenvarianten wechseln können.

Mobilisierungsprogramm am Nachmittag

Eine Stunde nach dem Mittagessen macht sich das Nachmittagstief bemerkbar. Begegnen Sie diesem aktiv mit Bewegung. Ein fünfminütiges Aktivierungsprogramm mit Standschritten oder Walking; wenn Sie schon besser in Form sind mit Laufsritten am Stand oder Jogging bringt den Kreislauf in Schwung. Danach mobilisieren Sie die großen Gelenke wie Schultern, Ellenbogen, Hüfte und Knie, aber auch die Wirbelsäule. Absolvieren Sie dazu Übungen bei denen Sie bewusst, langsam und mit geringem Krafteinsatz über den gesamten schmerzfreien Gelenkspielraum bewegen. Diese Mobilisationsübungen wiederholen Sie jeweils 20- bis 30- mal. Ausgewählte Übungen hierfür sind beispielsweise beidseitiges Armkreisen, Windmühlkreisen, diagonaler Armzug wie beim Skilanglauf, gegengleiches Arm- und Beinpendel im Einbeinstand. Abschließend noch 100 flotte Schritte.

Dehnprogramm am Abend

Am Abend lässt sich unsere Muskulatur optimal dehnen. Bei ruhiger Musik wenden Sie sich konzentriert der Entspannung Ihrer Muskulatur sowie der Erholung ihrer Psyche zu. Jeweils zwei Mal über 20 Sekunden werden die tagsüber hauptsächlich beanspruchten Muskeln gedehnt. Nehmen Sie dabei eine sichere Dehnposition ein, so dass die zu dehnende Muskulatur gerade noch nicht schmerzt. Bei der Dehnung achten Sie auf eine ruhige Atmung und erleben Sie das Nachlassen der Spannung. Sie werden erkennen wie sich auch die Psyche entspannt, der Körper auf Erholung umstellt und sich ein Gefühl der Leichtigkeit einstellt.

Kräftigungsprogramm am Morgen

(1) **Bauch-Sitzpendel:**

Sitz auf der Bettkante, auf einer Tischkante oder am Vorderrand eines sicher stehenden Stuhls. Füße fest in den Boden drücken, Beine anspannen, aufrechter Sitz und Blick nach vorne richten. Geben Sie den Daumen an den Unterrand des Brustbeins und den Zeigefinger an den Nabel. Die Distanz der beiden Finger darf sich während der Übungsausführung nicht ändern und der Rücken soll stets gerade ausgerichtet bleiben. Der Oberkörper pendelt bei kräftiger Bauchmuskelaktivität langsam so weit nach hinten, dass die Fingerdistanz gehalten werden kann. Aus der hinteren Pendelposition führen Sie den Oberkörper bei kräftiger Bauchmuskelaktivität so weit nach vorne, dass der Oberkörper wieder im Lot ist. Die Pendelamplitude bestimmt bei der Einsteigervariante den Schwierigkeitsgrad. Wählen Sie diesen so, dass Sie 15 bis 25 Wiederholungen zustande bringen.

Die Fortgeschrittenenvariante sind die so genannten **Sit-ups**.

(2) **Rücken-Sitzpendel:**

Behalten Sie den Sitz wie beim Bauch-Sitzpendel erklärt. Der Oberkörper pendelt jetzt bei kräftiger Rückenmuskelaktivität langsam so weit bei geradem Rücken nach vorne, dass die Fingerdistanz gehalten werden kann. Aus der vorderen Pendelposition führen Sie den Oberkörper wieder in die Aufrichtung zurück. Die Pendelamplitude bestimmt bei der Einsteigervariante den Schwierigkeitsgrad und er wird wieder auf 15 bis 25 Wiederholungen ausgelegt.

Die Fortgeschrittenenvariante ist das **Oberkörperheben**: In der Bauchlage berühren Nase, Kinn, Brust, Bauch, Becken, Arme und Beine den Boden. Die Arme liegen am Rumpf an und die Damen berühren die Oberschenkel. Um Ihre Rückenmuskulatur zu kräftigen heben Sie aus der Bauchlage den Oberkörper 15 bis 25 Mal für nur wenige Zentimeter vom Boden ab. Der Blick bleibt zum Boden gerichtet, dass es zu keiner Überstreckung im Halsbereich kommt. Es kommt nicht darauf an, dass Sie den Oberkörper besonders hoch heben, sondern dass die gesamte Rückenmuskulatur und das Gesäß angespannt werden.

(3) **Stand-Lehne:**

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand, so dass der Hinterkopf, die Schulterblätter und das Gesäß die Wand berühren. Mit den Füßen stehen Sie bei gestreckten Beinen 50 bis 75 Zentimeter vor der Wand. Bei kräftiger Gesäßmuskelaktivität und Anspannung der Muskulatur an der Oberschenkelhinterseite strecken Sie den Körper von den Schultern bis zu den Füßen 15- bis 25-mal ganz durch.

Die Fortgeschrittenenvariante ist der **Beckenlift**: Nehmen Sie eine Rückenlage wie bei den Sit-ups ein. Jetzt allerdings sollen die Füße von der Ferse bis zu den Zehen am Boden aufliegen. Heben Sie 15- bis 25-mal das Becken aus der Rückenlage bis zur Streckung in der Hüfte.

(4) Stand-Stütz:

Stellen Sie sich 50 bis 75 Zentimeter vor eine Tür. Nun stützen Sie sich mit den Händen in Schulterhöhe an den beiden Türrahmen ab. Aus dieser Position beugen Sie die Arme im Ellbogen bis zum rechten Winkel und lehnen sich in den Türrahmen. Dann wieder die Arme strecken bis in den geraden Stand. 15 bis 25 Wiederholungen kräftigen die Arm-, Schulter und Brustmuskulatur.

Fortgeschrittene können den **Knieliegestütz** ins Programm nehmen. Achten Sie dabei besonders darauf, dass Sie kein Hohlkreuz machen.

(5) Sitz-Standwechsel:

Nehmen Sie auf einem Stuhl Platz und halten Sie den Rücken gerade. Aus dem Sitz wechseln Sie ohne Armschwung und bei angespannter Rumpfmuskulatur in den Stand und langsam wieder in den Sitz zurück. 15 bis 25 Wiederholungen für eine kräftige Beinmuskulatur. Um die geforderte Wiederholungszahl zu erreichen können Sie sich auch mit den Armen leicht vom Stuhl abdrücken.

Fortgeschrittene können die **Sitzkniebeuge** ausführen. Dazu greifen Sie an einer fixen Verankerung in Hüfthöhe, beispielsweise an die Schnalle einer offenen Tür und lehnen sich zurück. Bei aufgerichtetem Oberkörper beugen Sie in der Hüfte und im Knie bis jeweils 90°. Aus dieser „Sitzstellung“ strecken Sie im Hüft- und Kniegelenk und schieben den im Lot stehenden Oberkörper 15- bis 25-mal in die Höhe.

Mobilisierungsprogramm am Nachmittag

1. Aktivierung 1 :
Stand Schritte – Imitieren Sie die Gehbewegung am Stand. Ziehen Sie dabei die Knie richtig hoch und begleiten Sie diesen Beineinsatz mit einem kräftigen gegengleichen Armeneinsatz. Der Kreislauf kommt so in Schwung, Sauerstoff erreicht vermehrt Ihre Zellen und der Organismus stellt sachte auf Leistungserbringung um.
2. Aktivierung 2:
Standlauf – Fortgeschrittene Sportler können vom Gehen auch zur Imitation des Laufes im Stand übergehen.
3. Mobilisierung 1: **Armpendeln im Beidbeinstand**
Schwingen Sie mit den Armen parallel zur Blickrichtung nach vorne kräftig vor und zurück. Bei den ersten 15 Schwüngen sollen die Daumen stets nach vorne zeigen. Bei den nächsten 15 Schwüngen zeigen die Daumen vorne nach außen und in der hinteren Endposition nach innen.
4. Mobilisierung 2: **Beinpendeln im Einbeinstand**
Sichern Sie Ihren Einbeinstand indem Sie sich zum Beispiel an einem Baum oder an einem Geländer anhalten. Im stabilen Einbeinstand schwingen Sie mit möglichst gestrecktem Bein vor und zurück. Achten Sie darauf, dass die Füße während der Pendelbewegung gerade nach vorne gerichtet sind.
5. Mobilisierung 3: **Gegengleiches Arm- und Beinpendeln im Einbeinstand**
Also Arm vor, Bein zurück und umgekehrt auf jeweils beiden Seiten.
6. Mobilisierung 4: **Windmühlkreisen**
Der rechte Arm kreist nach vorn, der linke nach hinten und umgekehrt. Versuchen Sie, die Arme beim Kreisen gestreckt zu halten und den Armkreis auch weit nach hinten zu führen.
7. Abschlussaktivierung: **Diagonaler Armzug**
Der Rücken ist gerade, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der rechte Arm zieht nach vorne oben, der linke nach hinten oben und umgekehrt. Blick auf den Boden und Knie leicht beugen.

Dehnprogramm am Abend

1. Brust:

Kniestand, das Gewicht über das Gesäß nach hinten in Richtung der Fersen verlagern, während die Hände am Boden so weit wie möglich nach vorn greifen. Blick auf die Matte, die Handflächen bleiben am Boden. In dieser Position nun den Oberkörper zum Boden nach unten drücken und die Dehnung im Brustmuskel und in der Schulter spüren.

2. Rücken:

Aus der Rückenlage beide Knie zur Brust ziehen und die Arme in den Kniekehlen verschränken. Dabei werden der Gesäßmuskeln und die Muskulatur im unteren Rückenbereich rund um die Lendenwirbelsäule gedehnt.

3. Oberschenkel-hinten:

Rückenlage, ein Bein mit beiden Händen am Oberschenkel fassen und zum Körper ziehen. Die Dehnung soll vom Gesäß bis in die Zehen spürbar sein.

4. Oberschenkel-vorne:

Seitenlage, bodennahes Bein anwinkeln, der Kopf ruht auf dem Arm, das andere Bein leicht anheben und am Knöchel fassen, den Unterschenkel an den Oberschenkel heranziehen, dadurch wird die Vorderseite des Oberschenkels gedehnt.

5. Rumpf:

Rückenlage, die Beine abgewinkelt zur Seite legen, beide Schultern bleiben am Boden liegen, die Arme werden zur Seite ausgestreckt, der Kopf wird von den Beinen weggedreht.