

Vor-Ort-Beratung bei Ihnen Zuhause

GRÜN STATT SÜSS | 05
Gesunde Ernährung bei Kindern

KRUMM UND SCHIEF | 06
Leser fotografieren unter diesem Motto

ANGESAGT | 07
Spiele liegen weiter im Trend

rock[®]
KÜCHEN-STUDIO
www.roeck-kuechenstudio.de

Hotline
07062 6759-0

HEILBRONNER
STIMME
www.stimme.de
HOHENLOHER
ZEITUNG KRAICHGAU
STIMME

#4



Das Magazin zum Wochenende.

In jedem Alter in **Bewegung** bleiben

Text von unserer Redakteurin Valerie Blass

Sporttherapeut Volker Sutor rät zu einem umfassenden Kraft- und Ausdauertraining – auch, um die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern

Wie beweglich sind Sie? Schaffen Sie es, mit ihren Händen Ihre Fußspitzen zu berühren – im Stehen und im Sitzen? Beides gilt vielen als ultimativer Test für Beweglichkeit – verbunden mit der Auffassung: Nur wer beweglich ist, hat auch keine körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen. Doch das seien Mythen, sagt der Brackheimer Sporttherapeut und Autor Volker Sutor. „Gerade in der Fitnessszene kursieren einige vermeintliche Weisheiten in Zusammenhang mit Beweglichkeit, die wissenschaftlich widerlegt sind.“ Zum Beispiel: „Wer Krafttraining macht, wird steif.“ Das Gegenteil sei der Fall. Kraftsportler seien häufig sehr beweglich – limitiert durch ihre Muskelmasse, „wo sie aufeinander trifft, ist die Beweglichkeit natürlich begrenzt“.

Menschen sind aufgrund ihrer genetischen Anlagen unterschiedlich beweglich. Das sei aber an sich nichts Schlimmes, erklärt Sutor. „Eine Handball-Torhüterin bei den Profis braucht ein anderes Spektrum an Beweglichkeit als jemand, der im Büro arbeitet und lediglich in seiner Freizeit Sport macht. Wenn der es nicht schafft, mit den Händen den Boden zu berühren, bedeutet das aus orthopädischer Sicht keinen Nachteil.“ Es sei schlicht falsch, dass dadurch zum Beispiel Rückenschmerzen programmiert seien.

Auf die kardio-vaskuläre Gesundheit – also Herz und Gefäße – hat regelmäßiges Dehnen womöglich schon positive Auswirkungen. „Es gibt Hinweise, dass zum Beispiel Herzfrequenz und Blutdruck und die Zellfunktion der Gefäße positiv beeinflusst werden.“ Verkürzt gesagt: Wenn die Gefäße weniger steif sind, könnte das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen sinken. Generell gilt regelmäßiges Training natürlich ohnehin als wichtiges Element zur Vorbeugung von Herz-erkrankungen.

Wir alle verlieren im Laufe unseres Lebens an Beweglichkeit, wenn wir nicht aktiv gegensteuern. Schuld daran sind strukturelle Veränderungen im Gewebe genauso wie fehlende Nutzung des natürlichen Bewegungsausmaßes. Die gute Nachricht: Wer trainiert, kann bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben. Das gilt selbst dann, wenn man spät ins Training einsteigt. „Es gibt Beispiele von Marathonläufern, die erst nach ihrer Rente mit dem Sport begonnen haben.“

Sutor rät: Statt sich ein zusätzliches Training nur für die Beweglichkeit vorzunehmen, sollten Freizeitsportler lieber auf ein umfassendes Kraft- und Ausdauertraining setzen – wenn das gut gemacht sei, verbessere sich die Beweglichkeit automatisch mit.

Trainingsprogramm

Diese Übungen, alle auszuführen ohne Geräte, hat Volker Sutor für das individuelle (Heim-)Training zusammengestellt. Ziel des Programms ist es, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübung zu kombinieren. Es sollten in zwei Durchgängen jeweils 15 bis 20 Wiederholungen gemacht werden.

1 Ausfallschritt: Im Stand wird ein Schritt zur Seite gemacht. Die Belastung bleibt auf dem Standbein. Die Übung kräftigt die Hüftmuskulatur und verbessert die Beweglichkeit der innen liegenden Beinmuskeln.



4 Arme nach oben strecken: Im Stand, nahe an der Wand, werden die Hände von neben den Schultern nach ganz oben bewegt. Das verbessert die Beweglichkeit und Kraft der Schultergelenke und -blätter.



2 Rumpfdrehung: In Rückenlage werden die angestellten Beine nach rechts und links gedreht. Das verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und kräftigt die schrägen Bauchmuskeln.



3 Hüftbeugung: In Rückenlage werden die Beine abwechselnd Richtung Nase bewegt. Das andere Bein soll möglichst auf dem Boden liegen bleiben. Das verbessert die Beweglichkeit der Hüfte und kräftigt den Hüftbeuger.



5 Aufsitzen: Aus der Rückenlage mit den Händen an den Oberschenkeln bewegt man sich in den Sitz. Das verbessert die Beweglichkeit der Rumpfbeugung der Wirbelsäule und kräftigt die gerade Bauchmuskulatur.



Fotos: Andreas Veigel

6 Rückenstreckung: In Bauchlage wird der Oberkörper und, wenn möglich, die Beine abgehoben und wieder abgelegt. Das verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und kräftigt die Rückenmuskulatur.

