Freizeitsport

Bessere Beweglichkeit hilft beim Sport – und im Alltag

Beweglichkeitstraining wird oft vernachlässigt. Dabei ist es für ganzheitliche Fitness wichtig und braucht kaum Hilfsmittel.

Von Kathrin Reimann

Die einen können sich mühelos in den Spagat gleiten lassen, andere kommen vornübergebeugt nicht annähernd in Richtung Boden. Die körperliche Beweglichkeit ist eine individuelle Angelegenheit und, wie Fitness-Expertin Karin Albrecht sagt, von drei Gs abhängig: «Wie beweglich wir sind, hängt von unserer Genetik, unserem Geschlecht und unserer Gewohnheit ab.»

Die Gelenkigkeit, also die Beweglichkeit von Gelenken und der umgebenden Kapseln, ist anatomisch vorgegeben. Frauen sind in der Regel beweglicher, da der hormonell bedingte höhere Wasser- und Fettgehalt ihres Muskel- und Bindegewebes dieses elastischer macht. Ebenso sind junge Menschen beweglicher. «Es ist wie bei einem Suppenhuhn: Das Alter macht trocken und zäh, weil der Körper Flüssigkeit verliert», so Albrecht. Faktoren also, die wir nicht beeinflussen können. Anders verhält es sich mit dem dritten G: «Den grössten Einfluss haben individuelle Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten im Alltag oder im Sport», sagt Albrecht, die als Autorin, Referentin und Ausbildnerin an der von ihr mitgegründeten «star - school for training and recreation» tätig ist

Aufmerksam Dehnreize setzen

Auch bei den Gewohnheiten spielen individuelle Faktoren mit: Wie und wie viel wird gesessen? Welchen Sport betreibt man? Handelt es sich um eine monotone Sportart mit einseitigen Bewegungen wie Laufen oder Velofahren, oder betreibt man einen Sport, der die Beweglichkeit verbessert? «Und dann spielt wieder das individuelle Verhalten vor und nach dem Sport eine Rolle. Zieht der Jogger die Schuhe aus und duscht, oder dehnt er vor und nach - das ist ein grosser Unterschied», sagt Albrecht.

Wichtig sei, dass man beim Dehnen ins Gegenteil der im Alltag oder beim Sport gemachten Bewegung gehe. Wenn man beispielsweise auf dem Velo in einer gebeugten Haltung sitzt, sind danach Streckübungen sinnvoll. Es gibt auch sogenannte Pflichtdehnbereiche, die für die meisten Menschen gelten: die hintere, vordere und innere Oberschenkelmuskulatur, die vordere Brustkorbmuskulatur sowie die Halsmuskulatur.

Ganz grundsätzlich soll man beim Dehnen Reize setzen: sich nicht nur in eine Dehnposition begeben, sondern diese ausführen, bis eine Wirkung wahrgenommen wird. Albrecht sagt: «Dehnen darf intensiv sein, aber nicht schmerzen.» Es lohne sich, aufmerksam auf den Körper zu hören: «Die meisten spüren, wenn der Reiz gesetzt ist.» Bei der Dehndauer lautet Albrechts Faust-



Dehnen nach dem Joggen: Wichtig ist es, ins Gegenteil der im Sport gemachten Bewegung zu gehen.

regel: Vorgedehnt wird kurz und dynamisch. Nachdehn-Übungen werden in einer Länge von jeweils 12 bis 90 Sekunden ausgeführt. Zu den Hilfsmitteln fürs Dehnen sagt Albrecht: «Für den Indoorbereich existieren zahlreiche. Outdoor tut es eine Parkbank.»

Einseitige Belastungen vermeiden

Daniel Aregger ist seit über 30 Jahren Physiotherapeut und Mitglied im Zentralvorstand von Physioswiss. Er sagt: «Die körperliche Fitness setzt sich aus mehreren Faktoren wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit zusammen.» Die Beweglichkeit werde im Allgemeinen oft weggelassen oder nur minimal trainiert - häufig aus Zeitgründen. Dies könne zu einer einseitigen oder falschen Belastung führen, was auch eine Folge langen Sitzens und des Gebrauchs neuer Medien wie Laptop oder Smartphone sein könne. «In diesem Fall ist es wichtig, auf die Aufrichtung des Körpers zu setzen und somit quasi aktiv gegen die Schwerkraft anzukämpfen.» Für Aregger steht ein pragmatischer Ansatz im Vordergrund: «In der Physiotherapie sollte sich niemand verbiegen müssen und auch keinen Leistungs- oder Leidensdruck verspüren, vielmehr soll spie-

lerisch ein besseres Wohlbefinden erlangt werden.» Wichtig sei, dass man sich in seiner Haut wohl fühle und keine Beschwerden

Beim Trainieren der Beweglichkeit lässt sich Aregger unter anderem von speziellen Geräten unterstützen. Faszienrollen sieht er eher als ein Hilfsmittel bei der Selbstmassage. «Es handelt sich um einen Trend: Man versucht immer wieder Neues zu finden, und viele springen mit auf.» Auch das Thema Beweglichkeit und Dehnen unterliege Trends, aber auch neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Früher habe man etwa auf statisches Dehnen gesetzt. Nach heutigem Wissensstand ist aktives Dehnen effizienter. «Beim aktiven Dehnen werden Muskelverlängerungen unter Belastung angestrebt.» So muss der bestimmte Muskel aktiv unter Kraftaufwand die Verlängerung begleiten, während derselbe Muskel bei einer passiven Dehnübung inaktiv bleibt.

Aregger sagt: «Bei der aktiven Variant wird der Muskel nicht nur verlängert, er wird durch die Belastung zusätzlich in die Breite gedehnt, was einen positiven Effekt auf die Faszie und die Kraftentwicklung innerhalb des Muskels hat.»

Sportberatung

Natina Schregenberger

Gründe für Probleme mit den Adduktoren

wurden seit langem wieder Tennis ınd Fussball gestritten. Viele Menschen gaben nach längerer Zeit von verminderter Alltagsbewegung sportlich Vollgas. Dieser Wechsel von monatelang reduziertem Bewegungsradius mit gelegentlich einer Joggingrunde zu Stop-and-Go-Sportarten mit Tempowechseln und raschen Seitwärtsbewegungen hat seine Tücken. Die Folge: Adduktoren-

Die Adduktorenmuskeln setzen ganz oben am Schambein an und führen bis zur Innenseite des Knies. Sie sind biomechanisch im Sport sehr wichtig als Beinstabilisatoren und Mobilisa toren bei Seitwärtsbewegungen. Gerne verkürzen sich die Adduktoren, so dass ein erhöhter Zug auf die Ansatzstelle der Sehne entsteht. Kommt es zu einer ab rupten Belastung, können Muskelfaserrisse oder Sehnenanrisse auftreten. Diese äussern sich als Leistenschmerzen. Die Schmerzen können über mehrere Wochen anhalten und vor allem explosive Belastungen stark limitieren. Mit sanftem Dehnen, Weichteilmassagen und leichten Aktivierungsübungen zur Kräftigung ist der Schmerz meist nach einigen Wochen vorbei.

Vorsicht ist geboten, falls solche Ansatzprobleme der Adduktoren über Monate bis Jahre oft auch beidseits und ohne Unfallereignis immer wieder aufflammen oder gar nie weggehen. Es könnte sich um ein sportmedizinisches Problem handeln, das nicht so bekannt ist: eine Entzündung des Knochens der Schambeine bis hin zu einer Knochenentzündung des gesamten vorderen Beckenrings inklusive des dortigen Verbindungsgelenkes, der Symphyse.

An dieser zentralen Stelle des Körpers setzt nebst den Adduktoren auch die grosse Sehnenplatte der Bauchmuskeln an, so dass der dortige Knochen beim Sport enormen Zugbelastungen ausgesetzt wird. Durch repetitive Mikrotraumen kann es so zu einer tiefgreifenden Entzündung der Sehnenansätze bis in den Knochen kommen. Eine solche Verletzung ist in der Heilung sehr langwierig und nimmt mehrere Monate bis zu einem Jahr oder noch mehr in Anspruch. Vielen fällt der Anschluss an ihre Sportart hernach schwer.

Damit die Strukturen des vorderen Beckenrings auf die enormen Belastungen im Sport vorbereitet sind, braucht es regelmässiges Dehnen und Kräftigungsübungen der Adduktorenmuskeln und der oberflächlichen und tiefen Bauchmuskeln.

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.



Wölfische Nachbarn In der Schweiz kommt der Wolf dem Menschen näher – zu nahe? **51**

Magische Geräte In den USA wurden die ältesten Tätowiernadeln der Welt entdeckt 53



Schelfeis vor dem Thwaites-Gletscher in der Antarktis. In den letzten dreissig Jahren hat sich sein Rückgang nahezu verdoppelt.

Noch ist die Antarktis nicht verloren

Das Schmelzen der antarktischen Gletscher wäre eine globale Katastrophe. Doch vielleicht sind die gigantischen Eisströme weniger anfällig als befürchtet.

Von Andreas Hirstein

r ist der grösste Gletscher der Erde: Mit einer Oberfläche so gross wie die Britischen Inseln würde das Schmelzen des Thwaites-Gletschers den Meeesspiegel um 65 Zentimeter ansteigen lassen. An den Küsten würde der Lebensraum von mehr als hundert Millionen Menschen verloren gehen. Als Gletscher der Apokalypse wurde Thwaites daher auch schon bezeichnet.

Deswegen steht der Eisstrom unter ständiger Beobachtung. Forscher vermessen ihn aus der Luft, mit Satelliten aus dem All, und sie unternehmen waghalsige Expeditionen in die Westantarktis, eine der entlegensten und zweifellos ungemütlichsten Regionen unseres Planeten. Sie bohren Löcher ins Eis, messen Wassertemperaturen und filmen unter Wasser mit ferngesteuerten Mini-U-Booten. Und sie modellieren das Fliess- und Schmelzverhalten des Gletschers mit Computern. Das bisher präziseste Rechenmodell haben jetzt Forscher der Universität Michigan und der schottischen Universität St. Andrews entwickelt («Science», Bd. 372, S. 1342). Es zeigt, dass der Kollaps des Thwaites-Gletschers und anderer, im Meer endender Eisströme der Antarktis möglicherweise

weniger wahrscheinlich ist als befürchtet. Offenbar können sich in den Gletschern selbststabilisierende Prozesse etablieren, die den Zusammenbruch verhindern. Schmelzen würde das Eis wegen der steigenden Luft- und Wassertemperaturen zwar trotzdem. Aber statt weniger Jahrzehnte blieben

Enorme Eismasse Der Thwaites-Gletscher in der Westantarktis Schelfeis ANTARKTIS Gletscher

der Menschheit mehrere Jahrhunderte, um sich auf die steigenden Wasserspiegel einzustellen oder den Klimawandel durch eine wirksame Klimapolitik aufzuhalten.

Der antarktische Eisschild ist das grösste Eisreservoir der Erde. Würde es schmelzen, verschwänden Städte wie London, Paris, Rom und Berlin im Meer und mit ihnen die dichtestbesiedelten und produktivsten Regionen der Welt. Um rund 58 Meter

Fortsetzung Seite 50

Sportarten zur Förderung der **Beweglichkeit**



Hatha-Yoga-Kurse beinhalten verschiedene Körperübungen, Atemtechniken und Konzentrationsübungen. Dabei wird die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur angestrebt sowie die Mobilisation der Gelenke, der Wirbelsäule und des gesamten Knochengerüstes. Die Übungen wirken sich positiv auf Muskulatur, auf die inneren Organe und Nerven aus. Auch körperliche und geistige Spannungen werden gelöst. Und man muss nicht bereits beweglich sein, um einen Yogakurs zu besuchen.



Ob Standard, Latin oder Jazz - die Möglichkeiten, einen Tanzsport zu betreiben, sind vielfältig und altersgerecht anpassbar. Beim Tanzen werden Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Und auch Fähigkeiten wie Gleichgewichtssinn, Bewegungskontrolle oder Reaktionsfähigkeit werden verbessert. Auch Tanzen erfordert keine Vorkenntnisse. Motivation steht vielmehr im Vordergrund. Und viele, die erst einmal mit Tanzen begonnen haben, bleiben fast ein ganzes Leben dabei



Kampfsport

Im Kampfsportbereich gibt es verschiedene Schlag-, Stoss- und Tritttechniken trainiert. Dabei werden Selbstdisziplin und eine gute Wer Karate treibt, meistert die Anforderunperwahrnehmung. Kathrin Reimann

Stile. Im Karate werden vorwiegend Körperhaltung systematisch aufgebaut. gen des Alltags durch Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert man die Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Kör-