

# Mit Kraft durch den Tag unsere zweite motorische Grundeigenschaft



**REHA MED Michael Rüscher, MSc**  
Physiotherapeut und Osteopath  
T 05512 / 2317-20  
www.reha-med.at

Ein wohlgeformter Körper strahlt Sportlichkeit, Gesundheit und Vitalität aus. Ein Effekt, dessen sich nicht zuletzt die Werbebranche gerne bedient. Das Erfolgsgeheimnis ist u. a. in einer wohl trainierten Muskulatur zu suchen – wobei es zwischen „muskelbepackt“ und „vollkommen untrainiert“ eine gesunde, alltagstaugliche Mitte gibt.

**O**hne die motorische Grundeigenschaft Kraft wäre der Körper zwar beweglich, aber er könnte sich nicht aufrichten oder fortbewegen. Viele Dinge, die wir im Alltag ganz selbstverständlich verrichten, wären nicht möglich. Umso wichtiger ist also ein gezieltes Krafttraining – auch der Figur zuliebe.

## Muskeln als Schlankheitskonzept

Der Muskelapparat wird nicht nur für Bewegung benötigt, er ist auch ein starker Energieverbraucher. Je mehr Muskelmasse Ihr Körper aufweist, desto mehr Energie verbrennt er auch. Denn wird der Grundumsatz des Körpers erhöht, purzeln die Kilos allein schon durch die Anwesenheit von mehr Muskelmasse! Dieser zusätzliche Energiebedarf wird bei Patienten, die ihr Ge-

wicht reduzieren müssen oder wollen, sogar gezielt genutzt. „Kein Abnehmen ohne Krafttraining“ sollte daher als Regel gelten.

## Begleitende Ernährung

Wenn Sie ein Krafttraining oder ein intensiveres Training vorhaben, ist auf eine gute, ausgeglichene Energiezufuhr zu achten. Wenn die Energiezufuhr nicht stimmt, kann der Körper auch nicht die volle Leistung bringen. Am besten ist von allem etwas: Kohlenhydrate, Eiweiß (tierisch und pflanzlich) und Fette (tierisch und pflanzlich) gehören dazu – und auch ein bisschen Süßes darf sein.

Kauen Sie gut und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für das Essen: Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit den dazugehörigen Zwischenmahlzeiten. Eine Nahrungsergänzung ist



bei sportlichen Aktivitäten, die nichts mit Leistungssport zu tun haben, übrigens nicht notwendig.

## Mehr Körperbewusstsein im Alltag

In direktem Zusammenhang mit dem Krafttraining steht auch das bewusste Erleben des Körpers – nicht nur, wenn es darum geht, zum richtigen Zeitpunkt mit dem Essen aufzuhören! Mein Tipp: Versuchen Sie, alles, was Ihr Körper unbewusst macht, einmal bewusst zu erleben. Das heißt, die Verdauung spüren (wie fühlt sich der Magen an, wenn ich esse?) oder eine Bewegung langsam ausführen (Vergleichen der Beinbewegungen links und rechts beim Gehen). So kann man Schritt für

## Beinübung für zu Hause

Machen Sie einen großen Ausfallschritt, das vordere Bein steht flach auf dem Boden. Der hintere Fuß ist aufgestellt auf dem Zehenballen. Dann gehen Sie in die Knie, in die sogenannte Telemarkstellung. Diese Auf- und Abbewegung wiederholen Sie 10 Mal. Machen Sie danach einen Beinwechsel, das heißt, das vordere Bein wird zum hinteren Bein. Auch hier 10 Mal auf und ab. Wiederholen Sie dies 4 Mal mit einer Pause von 2 Minuten.



## Radfahrübung zur Kräftigung der Beine

Stellen Sie einen schweren Gang an der Gangschaltung ein und versuchen Sie, in sicherem Gelände stehend auf dem Rad zu fahren. Stützen Sie sich dabei nicht auf den Lenker, sondern verlagern Sie Ihr ganzes Körpergewicht auf die Beine. Treten Sie nun stehend in die Pedale (ca. 10 Sekunden lang, alle 10 Minuten). Sie verbessern damit den Kraftspeicher in der Muskulatur. Machen Sie diese Übung bitte nur, wenn Sie auf dem Rad sicher sind! Vorsicht außerdem bei Klickpedalen oder anderen Fixierungen am Fuß.

Im nächsten Heft  
**Koordination**



Schritt mehr Gefühl für den eigenen Körper entwickeln. Man spürt wieder, was man als angenehm oder unangenehm empfindet, ob man satt ist oder ob man im Rhythmus geht. Durch diese einfache Körperschule könnte eine Vielzahl von Problemen selbst erkannt werden und manche Probleme würden gar nicht erst entstehen.

Viel Kraft und Energie für Ihr persönliches Trainingsvorhaben – oder einfach bis zum nächsten Mal!

### Armübungen für zu Hause

Als Übungsgerät nehmen Sie zwei Stühle mit einer stabilen Lehne. Stellen Sie die Lehnen so zueinander, dass Sie sich mit beiden Händen gut abstützen können. Die Füße stehen parallel auf dem Boden, ca. 50 cm vor den Armen, sodass Sie Stützdruck auf die Arme bekommen. Nun beugen Sie die Ellbogen, dabei neigt sich der Körper schräg nach unten. Zählen Sie bei dieser Übung mit, bis Sie ein deutliches Ziehen in der Muskulatur spüren. Diese Wiederholungszahl merken Sie sich und wiederholen die Übung noch 4 Mal mit jeweils 2 Minuten Pause. Eine weitere Übung für die Arme sind die wohl bekannten Liegestütze. Für die kräftigen Männer empfehle ich die Grundstellung der Beine auf den Zehenballen. Frauen üben die Liegestütze mit der Beinstellung auf den Kniegelenken aus.