



Überall und jederzeit

Die Ampel wird nicht grün, die Besprechung nimmt kein Ende?
Genau die richtige Zeit für ein unsichtbares Training

Sich bewegen ist toll. Aber das ganze Programm inklusive Umziehen, Aufwärmen, Training und Duschen dauert mindestens zwei Stunden –im stressigen Alltag das Killer-Argument Nummer eins. Wenn es nur einen Sport gäbe für Zeiten, in denen man sowieso zum Nichtstun verurteilt ist! Morgens im Zug, mittags am Schreibtisch, im Wartezimmer beim Arzt oder auch abends vor dem Fernseher. Andererseits: Wer will schon Kniebeugen an der Bushaltestelle oder Sit-ups am Kopierer machen? Das geht doch nicht.

Doch, es geht – nur anders! Man könnte es das „unsichtbare Training“ nennen: ein Training, das überall und jederzeit machbar ist. Es braucht keine Geräte, keine spezielle Kleidung und nur wenige Minuten Zeit, um im Alltag kleine Bewegungshäppchen einzubauen. Zum Beispiel die Pobacken zusammenkneifen in der Kassenschlange, Knie gegeneinander pressen vor dem PC, Schultern nach hinten drücken im Fernsehsessel. Keiner sieht´s, keiner merkt´s. Solche Übungen täglich und über Monate hinweg immer wieder in den Alltag eingebaut, tragen zur muskulären Stabilisierung bei und helfen, einem Muskelschwund entgegenzuwirken.

Es gibt dafür sogar eine Fachwort: Sportwissenschaftler sprechen von einem isometrischen Training, wenn ein Muskel nur angespannt, aber nicht bewegt wird.

Bei einer herkömmlichen Kniebeuge geht man in die Knie und richtet sich anschließend wieder auf, der Muskel verändert dabei seine Länge. Verharrt man hingegen- etwa beim Zähneputzen- rein statisch in der Haltung eines Skifahrers bei der Abfahrt, dann ist dies eine isometrische Anspannung, die durchaus einen Kraftzuwachs bewirkt.

Fünf Sekunden bei fünf Wiederholungen pro Einheit reichen, um einen kleinen Reiz auf den Muskel auszuüben. Falsch machen kann man dabei nicht viel, so lange man eine kleine Muskelgruppe höchstens zehn Sekunden lang anspannt. Nur bei einer längeren Anspannung von größeren Muskelpartien und unter Pressatmung könnten Bluthochdruck- und Herz-Kreislauf-Patienten Probleme bekommen.

Alleine reicht das allerdings nicht als Fitnessprogramm für Herz-Kreislauf, Lunge, Knochen und Stoffwechsel aus. Der Sportfachmann stellt klar:

**Dr. med.
Dominik Stehle**

**Prakt. Arzt
Sportmedizin
Chirotherapie
Ernährungsmedizin**

Markt 15 · 24306 Plön
Tel. 04522 2282
Fax 04522 2249

info@dr-stehle.de
www.dr-stehle.de

Sprechzeiten:
Mo. bis Fr. 8-13 Uhr
Mo., Di. und Do. 17-19 Uhr

Bankverbindung:
Kto.: 020 34 20 108
BLZ: 300 60 601
Deutsche Ärzte- und
Apothekerbank Düsseldorf

Natürlich wäre das Trainingsprogramm mit Jogging, Sportstudio und Radtour zu bevorzugen! Im Alltag spricht aber nichts dagegen, das eine zu tun und das andere nicht zu lassen. Und der Nutzen des isometrischen Trainings bemisst sich auch eher nach anderen Kriterien: Jede Muskelanspannung bewirkt einen gewissen Zug auf die Knochen und damit einen Reiz für den Knochenstoffwechsel.

Das heißt beispielsweise, dass man auch mit kleinen isometrischen Übungen längerfristig durchaus dem altersbedingten Knochenschwund, der Osteoporose, entgegenwirken kann. Wer während stundenlanger Sitzungen, im Zug, Bus oder am Schreibtisch nebenher die Oberschenkelmuskulatur isometrisch trainiert, könne diese anschließend effektiver zur Stabilisierung des Kniegelenkes einsetzen, was beispielsweise bei Kniearthrosen hilfreich sei. Und noch ein Trick für "Vielsitzer" auf dem Bürostuhl oder dem Sofa: Zusätzlich abwechseln die Zehen und Fersen heben und senken, bringt den Blutrückfluss in den Venen wieder in Wallungen.

Ein weiteres Beispiel: Man steht in der Schlange im Supermarkt und spannt die Bauch- und Gesäßmuskulatur bewusst an: Das Becken richtet sich auf, das Hohlkreuz verschwindet, der ganze Mensch streckt sich.

„Wem diese Übung in Fleisch und Blut übergeht, der wird sich seiner Körperhaltung im Alltag immer bewusste und bald automatische Fehlhaltungen mit Hohlkreuz und Rundrücken vermeiden. Damit ist ein kleiner Beitrag geleistet, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder sie zu verbessern“, sagt der Experte.

Mit den kleinen Bewegungshäppchen kann man nicht nur Muskeln kräftigen.

Im Alltag ist oft eher Dehnen und Lockern gefragt. „Sinnvollerweise beschäftigt sich jeder gezielt mit der Muskulatur, die er braucht! sagt Professor Völker. Viele Büroarbeiter kennen die typischen Wehwehchen nach stundenlangen Sitzen: runder Rücken, verspannte Schultern, abgeknickte Hüften. „Das Ziel ist immer, die Gegenbewegung für den Körper zu finden: Hat man im Alltag die Tendenz zum Rundrücken, dann sollten Sie während einer Übung die Schulterblätter zusammen bewegen. Ist die Hüfte beim Sitzen schon seit Stunden abgeknickt, soll der Hüftstreckmuskel gedehnt werden, indem man im Stehen jedes Bein für einige Sekunden nach hinten hebt.“ Zugegeben: Wollkommen unsichtbar ist das nicht mehr zu machen- aber immer noch schnell, unkompliziert und alltagstauglich.

Ohnehin bricht Professor Völker eine Lanze für ein Quäntchen dynamische Belastung. „ Mit Übungen, die nicht nur den Muskel statisch in einer Position stärken, sondern bei etwas Bewegung auch die Gelenke einbeziehen, kann man natürlich ein viel weiteres Spektrum abdecken.“ Statt in der Abfahrtshocke die Zähne putzen, kann man einfach 30 Sekunden auf der Stelle gehen, beim Kämmen die Knie mal höher anziehen oder auch nur auf einem Bein in den Hochzehenstand wippen.“ Das trainiert auch die Muskelkoordination und fördert gleichzeitig die Balance und den Blutfluss.“

Ständig zappeln, dauernd irgendetwas bewegen? Genau das ist der Schlüssel

Zum Schlanksein, wie eine amerikanische Studie belegt: Die Forscher statteten zehn normal gewichtige Menschen und zehn leicht übergewichtige mit Sensoren am Körper aus. Diese zeichneten jede noch so kleine Bewegung rund um die Uhr auf. Alle Teilnehmer hatten“ sitzende“ Berufe. Sie gingen während der zehntägigen Untersuchung ihrem gewohnten Alltag nach, nahmen die Mahlzeiten jedoch in einer Klinik ein, sodass für jeden Einzelnen die exakt, gleiche Anzahl an Kalorien auf den Teller kam.

Die anschließende Auswertung der Messdaten ergab, dass die schlankeren Menschen im Durchschnitt 150 Minuten am Tag länger in Bewegung waren als die etwas fülligeren. Nur durch dieses Plus an Bewegung verbrannten sie täglich 350 Kalorien mehr! Das Geheimnis der Schlankheit liegt nach diesen Erkenntnissen in der Alltagsroutine: Treppensteigen statt Fahrstuhl, beim Telefonieren auf und ab gehen, Fußweg statt Auto. Der Körper verbrenne selbst dann Kalorien, wenn man die Wohnung putzt oder mit dem Fuß zum Takt einer Musik wippt, lautet das Fazit der Studie.

Viele kleine Bewegungshäppchen sind also in jeder Hinsicht sinnvoll – und machen vielleicht Lust auf mehr. Der Appetit kommt schließlich bei den Bewegungen...