

Kay Bartrow

# 50 Workouts

Beweglichkeit  
für Senioren



Die besten Übungsreihen, um bis ins  
hohe Alter fit und mobil zu bleiben

riva

Kay Bartrow

50

# Workouts

Beweglichkeit  
für Senioren

Die besten Übungsreihen, um bis ins  
hohe Alter fit und mobil zu bleiben

riva

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

**Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Layout: Meike Herzog, [www.alpsee-design.de](http://www.alpsee-design.de)

Satz: Daniel Förster

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2531-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2295-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2294-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

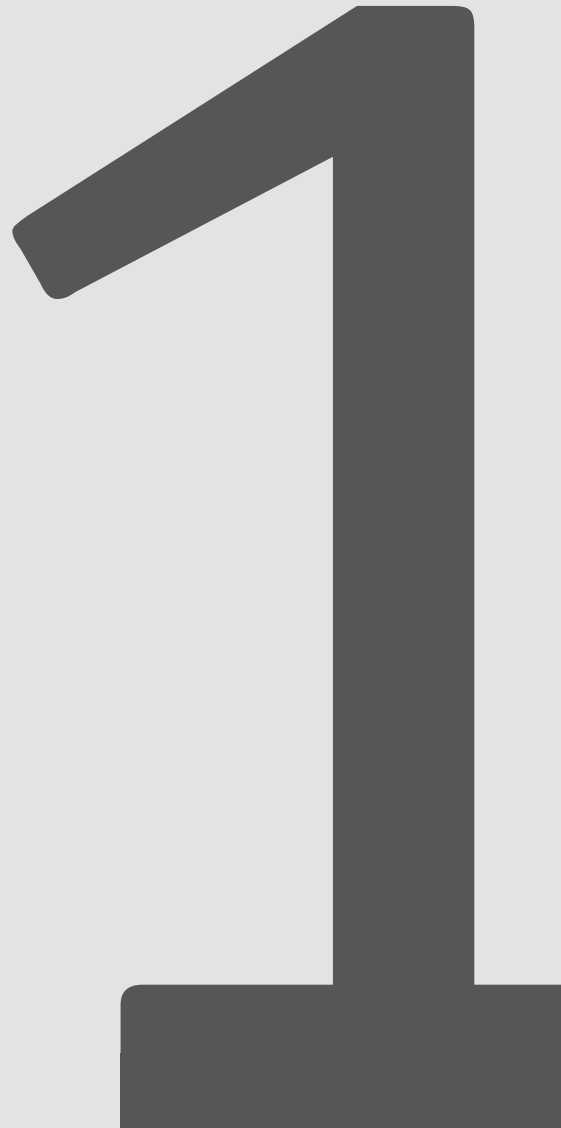
# Inhalt

<b>4</b>	<b>Beweglichkeit im Alter</b>
6	Veränderungen im Alter
10	Das beeinflusst die Beweglichkeit im Alltag
12	Deine Beweglichkeit einfach verbessern
13	Umgang mit den Workouts
<b>16</b>	<b>Die Workouts</b>
<b>118</b>	<b>Die Übungen</b>
120	Übungen im Stehen
133	Übungen im Sitzen
138	Übungen in Bauch- und Rückenlage
141	Übungen im Vierfüßler- und Kniestand
144	Übungsregister

# Beweglichkeit im Alter

---

---



# Veränderungen im Alter

Alt werden ist nichts für Feiglinge. Zunehmend treten Schmerzen an den Gelenken und Weichteilen auf, jeden Morgen braucht es mehrere Minuten Anlauf, um die Steifigkeiten in den Beingelenken zu vertreiben und den Rücken aufzurichten. Und auch die Muskeln fühlen sich unbeweglich an. Das Gehen wird ungelentig, wackelig und unsicher, und es geht schon lange nicht mehr, Socken auf einem Bein stehend anzuziehen. Ein schneller Schritt zur Seite wird zu einem waghalsigen Manöver, bei dem um das Gleichgewicht gekämpft wird, und es kann eine große Hürde werden, vom Boden aufzustehen. In einem höheren Lebensalter stellen häufig selbst einfache Bewegungen, wie mit den Händen die eigenen Füße anzufassen, mit den Zehen ein Taschentuch zu greifen und anzuheben, im Schneidersitz zu sitzen, die Hände hinter dem Oberkörper zusammenzubringen, auf einer Gartenmauer zu balancieren oder auf einem Bein zu stehen, eine große Herausforderung für das Bewegungssystem dar. Das Prinzip von Bewegung und Beweglichkeit sowie die gesundheitlichen Wirkungen von Bewegung sind so alt wie die Menschheit selbst. Neben Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination gehört Beweglichkeit ebenfalls zu den wichtigsten körperlichen Fähigkeiten. Während Beweglichkeit in jungen Jahren noch als Selbstverständlichkeit betrachtet wird, gewinnt sie mit steigender Lebenserfahrung nahezu den Status eines Privilegs. Das Gute an Privilegien ist: Man kann sie sich erarbeiten, verdienen und erhalten.

Körperliche Alterungsprozesse und die gesundheitliche Situation gehen nicht ausschließlich auf genetische Faktoren zurück, sondern sind das Ergebnis einer individuellen Lebensführung. Bewegungsmangel ist neben einem ungünstigen Lebensstil mit zu viel Essen, Rauchen und Alkoholgenuß der Hauptgrund für schnelleres und ungesundes Altern. Das Seniorendasein wird zu einem großen Teil durch unseren modernen Lebensstil und unsere Gewohnheiten aus dem bisherigen Lebensweg geprägt. So kann es zu einer Reihe ungewollter körperlicher Anpassungsreaktionen kommen. Als Senior hat man unter anderem mit Flüssigkeits- und Elastizitätsverlust im Körper zu kämpfen, was zu morgendlicher Steifigkeit in den Knien, der Hüfte oder dem Rücken führen kann. Lange sitzende Tätigkeiten im beruflichen Lebensabschnitt begünstigen einseitige Belastungen, die uns Schmerzen am Bewegungsapparat bescheren können. Durch zu wenig variable Bewegungen und mangelnde Aktivität verliert unser Körper viele seiner Bewegungsmöglichkeiten. Es wird nicht mehr gehüpft, nicht mehr auf dem Boden gekrabbelt und schon gar nicht im Schneidersitz gesessen. Doch diese kindlich anmutenden Bewegungsformen tragen den Schatz der Jugend in sich. Also zurück zu den verschollenen Bewegungen, denn für eine Veränderung ist es nie zu spät. Eine Verbesserung der Beweglichkeit ist ein wichtiger Pfeiler für die Gesundheit – auch im Seniorenalter. Die dafür nötige Motivation steckt in den gesundheitswirksamen Veränderungen, die durch mehr Beweglichkeit im Körper erreicht werden können. Diese Veränderungen reichen von einer besseren Durchblutung, einer effektiveren Atmung, mehr Gelenkbeweglichkeit und weniger ungünstigen Muskelspannungen bis hin zu der Verringerung von konkreten Gesundheitsrisiken wie Arthrose, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Beweglichkeit ist ein wahrer Jungbrunnen, und je mehr Bewegungsoptionen du hast, desto vielfältiger sieht dein gelebter Bewegungsalltag aus und desto sicherer bist du vor gesundheitlichen Störungen. Jede Bewegung zählt.

## Die psychische Komponente – sich einfach mal beweglich denken

Beweglich, flexibel, variabel, anpassungsfähig, elastisch, gelenkig, mobil, rege, aktiv ... das sind Attribute, die wir nur zu gerne der Beweglichkeit auf körperlicher Ebene zuschreiben. Aber auch ein beweglicher Geist wohnt in einem beweglichen Körper, und so hat eine körperliche Mobilität unweigerlich auch Auswirkungen auf die geistige Verfassung. Wer seinen Körper in puncto Beweglichkeit trainiert, verbessert nicht nur die körperliche Beweglichkeit, sondern verändert zudem die Körperwahrnehmung und damit auch mentale Fähigkeiten wie Koordination, Konzentration, Wahrnehmungsfähigkeit, Merk- und Assoziationsfähigkeit. So kann ein körperliches Beweglichkeitstraining der Beginn von geistigen Anpassungsreaktionen sein, die das gesamte Nervensystem, also das Gehirn und die peripheren Nerven, aktiver und effektiver machen können. Den Körper, die Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat gelenkig und beweglich zu halten, ist auch in fortgeschrittenem Lebensalter sehr gut möglich und bietet nicht nur gesundheitliche Vorteile – denn eine gute körperliche und geistige Beweglichkeit ist eine wichtige Voraussetzung für ein eigenständiges und unabhängiges Leben.

## Bewegung und Beweglichkeit sind Leben

Unser Körper ist permanent in Bewegung, auch wenn wir das meistens nicht bewusst wahrnehmen und von kleinsten Bewegungen, die beispielsweise in den Zellen stattfinden, überhaupt nichts mitbekommen. Viele unserer Körperzellen sind daueraktiv und schwingen oder vibrieren, um dadurch den Austausch von Stoffen zu gewährleisten. Etwas größer und erfahrbarer werden Bewegungen dann schon in manchen Organen. Auch wenn diese Bewegungen nicht bewusst von uns gesteuert werden müssen, sind sie von lebenswichtiger Bedeutung. Die kontinuierlichen Bewegungen des Herzmuskels, der mit seinen rhythmischen Anspannungen das Blut in Bewegung hält und es durch unseren Körper pumpt, versorgen alle Zellen mit lebenswichtigem Sauerstoff und bringen die erforderlichen Nährstoffe über den Bluttransport an die Bedarfsstellen. Der Brustkorb und die Atemmuskulatur bewegen sich mit jedem Atemzug und gewähren der Atemluft durch diese spezielle Bewegungsfähigkeit den Eintritt in unsere Lunge. Dieses bewegte Herz-Lungen-Kreislaufsystem ist die wichtigste Lebensgrundlage unseres Körpers, und wir sind ein Leben lang auf dessen optimale Funktions- und Bewegungsfähigkeit angewiesen.

Regelmäßige Bewegung fördert unter anderem auch die Tätigkeiten unseres Verdauungstraktes und erleichtert uns die Aufnahme von Nähr- und Baustoffen über unsere Nahrung. Sogar die Verdauung selbst kann durch mehr Bewegung und eine daraus resultierende gute Beweglichkeit aufs Angenehmste unterstützt werden. Die Organe des Magen-Darm-Trakts erfüllen ihre Aufgaben leichter und effektiver, wenn sie durch Körperbewegungen unterstützt, gefördert und positiv gestärkt werden. Das Immunsystem arbeitet zu einem großen Teil auf der Basis von Flüssigkeitstransport durch den Blutweg und das Lymphsystem. Ausreichende Bewegung und Beweglichkeit haben dabei einen großen Einfluss auf diese Systeme und können gezielt regulierend eingesetzt werden.



Bewegung führt durch Flüssigkeitsverschiebungen immer zu einem Spannungsausgleich im Körper und hat damit auch einen Druckausgleich zur Folge. Zu viel Druck ist eine der häufigsten Ursachen für empfundene Schmerzen in unserem Körper. Unter anderem ist Bewegung auch deshalb eine effektive Möglichkeit, Schmerzen zu kontrollieren und zu reduzieren.

Eine ausreichende Beweglichkeit der Zehen verhilft zu einem guten Gleichgewicht und befähigt die Beine, den Körper stabil durch den Tag und das Leben zu tragen. Nur bewegliche Schultern befähigen uns auf Dauer, die Arme im Alltag für unsere Anforderungen effektiv einsetzen zu können, und ein variabel beweglicher Rücken hat eine deutlich reduzierte Anfälligkeit für Störungen und Schmerzzustände. So hat Beweglichkeit einen großen Einfluss auf alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Treppensteigen, Heben oder Tragen, und sie hat außerdem einen gesundheitsrelevanten Einfluss auf Spannungszustände und Schmerzerleben und damit unweigerlich auch auf unsere Lebensqualität.

## Die Einflussfaktoren: Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit (Elastizität) und Gleitfähigkeit

Die generelle Beweglichkeit des menschlichen Körpers setzt sich aus mehreren speziellen Faktoren zusammen, die alle miteinander in Verbindung stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Da wäre zum einen die sogenannte Gelenkigkeit, also das Bewegungsvermögen der Gelenke. Dieses Bewegungsvermögen wird zu einem großen Teil von der Dehnfähigkeit der beteiligten Muskeln, Sehnen, Bänder und des umgebenden Bindegewebes beeinflusst. Für die Dehnfähigkeit dieser Weichteile sind unter anderem die Gleitfähigkeit und die Flüssigkeitssättigung des Bindegewebes und die Fähigkeit der einzelnen Gewebeschichten, sich gegeneinander zu bewegen, verantwortlich. All diese Faktoren werden sowohl vom aktiven Bewegungsverhalten als auch von den Ernährungs- und Trinkgewohnheiten geprägt und beeinflusst. Aber der Reihe nach.

### Gelenkigkeit

Unter dem Begriff Gelenkigkeit versteht man die aktive Bewegungsreichweite von Gelenken in verschiedene Richtungen. Für jedes Gelenk gibt es sogenannte Normwerte der Mobilität, also ein Bewegungsausmaß, das für alle vorausgesetzt werden kann. Ist der aktive Bewegungsausschlag kleiner als der Normwert, so kann man von einer eingeschränkten Beweglichkeit sprechen. Ist der aktive Bewegungsausschlag hingegen größer als der Normwert, handelt es sich eher um eine Überbeweglichkeit. Besonders hohe Spannungen in der Muskulatur oder dem Bindegewebe können die Beweglichkeit der Gelenke genauso reduzieren wie ein länger andauernder Nichtgebrauch der Gelenke und ihrer Bewegungen. Alles, was wir an unserem Körper nicht gebrauchen, schrumpft. Das gilt besonders für die Beweglichkeit.

Die Gelenkigkeit trainierst du am besten mit Bewegungen, die deine Gelenke durchführen können. Beispielsweise kann das durch das Beugen der Ellbogen, das seitliche Anheben der Arme oder durch Zehenkrallen erreicht werden. Für den Anfang genügen einfache Übungen, die du mit der Zeit häufiger und intensiver durchführen kannst. Auch neue Bewegungen oder schon lange nicht mehr ausgeführte Bewegungen wie zum Beispiel Schneidersitz, Hüpfen oder Werfen sind bestens dazu geeignet, die Beweglichkeit deiner Gelenke zu verbessern. Jede Bewegung zählt.

## **Dehnfähigkeit**

Muskeln, Sehnen und Bänder haben elastische Eigenschaften, können sich verformen und sind dehnbar. Sie haben die Fähigkeit, sich bei Bewegung zu verlängern und danach wieder in die ursprüngliche Ausgangslänge zurückzukehren. Für diese Dehnfähigkeit ist die Elastizität des Gewebes verantwortlich. Auch die Fasern unserer Muskeln, Sehnen und Bänder können sich verlängern (ähnlich einem Gummiband). Auf die Elastizität haben mehrere Faktoren Einfluss, wie beispielsweise die Temperatur, der Flüssigkeitsgehalt und regelmäßiger Gebrauch. Wärme und ein möglichst hoher Flüssigkeitsanteil beeinflussen die Elastizität und damit die Beweglichkeit im positiven Sinne.

Ein gutes Bild vom Einfluss des Flüssigkeitsgehaltes kann folgende Vorstellung vermitteln. Bei jeder Bewegung wird auch Flüssigkeit im Körpergewebe bewegt. Je mehr Bewegung stattfindet, desto mehr Flüssigkeit wird eingelagert. Bei Nichtgebrauch verliert das Gewebe Flüssigkeit. Je länger es nicht gebraucht wird, desto »trockener«, spröder und rissiger wird es. In der Folge gehen Elastizität, Dehnbarkeit und damit auch Beweglichkeit verloren.

Die Temperatur ist ebenfalls ein wichtiger Faktor für die Beweglichkeit. Bei Kälte bewegt sich der Körper nicht gut und wird zunehmend steif. Bei vermehrter Bewegung wärmt die gesteigerte Durchblutung das Gewebe an, sorgt für mehr Flüssigkeitsverschiebung und damit auch für mehr Beweglichkeit. Um die Dehnfähigkeit deines Weichteilgewebes zu verbessern, sind vor allem große Gelenkbewegungen und Dehnungsübungen Erfolg versprechend. Bei den Bewegungen darf und soll eine höhere Spannung im Gewebe entstehen, die im Laufe der Zeit angepasst und gesteigert werden kann.

## **Gleitfähigkeit**

Grundlegend verfügen alle Bewegungsorgane über einen mehrschichtigen Aufbau, der von einzelnen Gewebefasern über sogenannte Faserbündel zum gesamten Organ führt. Auch die bindegewebigen Weichteile des Bewegungsapparates haben diesen mehrschichtigen Aufbau. So bestehen Muskeln, Sehnen und Bänder aus sehr vielen einzelnen Fasern, die sich zu Faserbündeln zusammenschließen – viele Bündel ergeben dann das eigentliche Organ, beispielsweise den Muskel. Auch das gesamte Organ beziehungsweise der Muskel hat eine abschließende Hülle, die es dann gegen andere Organe oder Muskeln abgrenzt. Dabei wird jede einzelne Faser von einer eigenen bindegewebigen Hülle umschlossen, und jedes Faser-

bündel verfügt ebenso über eine Hülle, die es umschließt und gegen andere Bündel abgrenzt. Jede dieser Hüllen muss bei Bewegung gegen die Hülle anderer Fasern oder anderer Faserbündel beweglich und verschiebbar sein. Die Hüllen gleiten aneinander vorbei und sorgen somit für die immense Beweglichkeit des gesamten Körpers. Letztlich ist dieser Mechanismus ein entscheidender Faktor für die Beweglichkeit.

An der Oberfläche dieser Schichten befindet sich ein Schmierfilm, eine Gleitflüssigkeit, die dafür sorgt, dass sich die Schichten optimal gegeneinander verschieben können. So wird gewährleistet, dass es bei Bewegung wenig Reibung und damit Energieverlust gibt. Bewegen wir uns zu wenig, also nicht in ausreichendem Maße oder nicht mit der ausreichenden Intensität, kommt es zu einer reduzierten Qualität der körpereigenen Schmierstoffe, woraufhin diese ihre Funktion nicht mehr optimal erfüllen können. An den Oberflächen der Gewebehüllen entsteht vermehrt Reibung, was mehr Energie beim Bewegen erfordert und die Bewegung auch zunehmend unangenehm machen kann. Um die Gleitfähigkeit deiner Gewebe und damit auch deine Beweglichkeit zu verbessern, hat sich die Kombination aus Bewegung, Dehnung und mehr Intensität durch Training mit Gewichten bewährt. Um deinen Körper dazu zu bringen, die Schmierung der Gewebehüllen zu verbessern, ist ein intensiverer Gebrauch deines Körpers absolut hilfreich. Durch vermehrten Krafteinsatz bei Bewegungen erhöht sich der Druck im Gewebe, dem dein Körper mit verbesserter Schmierung begegnen wird. Auch hier gilt wieder: Jede Bewegung zählt.

## Das beeinflusst die Beweglichkeit im Alltag

Beweglichkeit ist immer das Gesamtkonstrukt aus Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit und Elastizität des Gewebes und Gleitfähigkeit der einzelnen Gewebeschichten. Es existieren verschiedene Einflussfaktoren für diese Fähigkeiten. Zum einen gibt es sogenannte Lebensfaktoren wie zum Beispiel Ernährung, Trinkverhalten, aktuelle oder durchgemachte Erkrankungen, Hormonstatus, emotionale Situation, Stress, Tagesform, Körperhaltung, Körperbau, Körpergröße sowie andere individuelle genetische Voraussetzungen – oder schlicht das Lebensalter. An der Genetik und an den physiologischen Auswirkungen des zunehmenden Lebensalters kannst du leider nichts ändern. Aber in allen anderen Punkten dieser Lebensfaktoren, die deine Beweglichkeit beeinflussen, hast du es selbst in der Hand. Du allein bestimmst, wie aktiv du bist, welche Übungen du machst, wie viel Zeit du dir für Entspannung oder Dinge, die dir wichtig sind, nimmst. Mit diesen Entscheidungen bestimmst du jeden Tag, welchen Einfluss dein Lebensstil und dein Aktivitätsgrad auf deine Beweglichkeit und damit auch auf deine Gesundheit haben. Gleiches gilt für deine Ernährungsgewohnheiten und eine ausreichende, angepasste Trinkmenge pro Tag. Letztlich tragen auch diese Bereiche ihren nicht unerheblichen Teil zur Beweglichkeit von Gelenken und Bindegewebe bei – und das lässt sich mit ein wenig Mühe und Organisation ebenfalls einfach optimieren und gesundheitswirksam verbessern und anpassen. Die aktiven Einflussbereiche werden auch Trainingsfaktoren genannt, da sie immer im Sinne eines Trainings gezielt gefördert werden können. Dies sind auch die wichtigsten Stell-schrauben für mehr Beweglichkeit.

## Die gesundheitliche Bedeutung von Beweglichkeit für Senioren

Ein beweglicher Organismus ist nicht immer automatisch gesünder, aber er erfüllt viele gesundheitsrelevante Kriterien, wodurch die Chance auf Gesundheit tatsächlich deutlich größer wird. Ein beweglicher Körper ist elastischer, anpassungsfähiger und belastbarer – damit reduziert sich die Anfälligkeit für kleinere Verletzungen wie Faserrisse oder Zerrungen und Krampfneigung. Mehr Beweglichkeit führt häufig auch zu einer besseren Spannungs- und Druckkontrolle im Gewebe und kann damit für eine bessere Durchblutung hilfreich sein. Dies fördert auch die regenerativen Fähigkeiten bei einer Erkrankung oder Verletzung und hilft dabei, schneller wieder gesund und fit zu werden. Damit ist Bewegung auch eine aktive Unterstützung des Immunsystems und verhindert in vielen Fällen sogar das Entstehen von Krankheiten.

### **Darum sind Muskeln manchmal »hart«**

Die wichtigsten Aufgaben von Muskeln sind anspannen und wieder locker lassen. Dabei ist es wichtig, dass der Muskel so stark anspannen kann, dass mit der aufgebrauchten Kraft die gewünschte Aktivität oder Bewegung durchgeführt werden kann. Hilfreich ist sicherlich auch, wenn ein Muskel die Kraft nicht nur für kurze Zeit, sondern für mindestens die Zeit, die für die Aktivität gebraucht wird, beibehalten kann. Er sollte also nicht zu schnell ermüden. Nach getaner Arbeit sollte die benutzte Muskulatur allerdings auch wieder entspannen und locker lassen können. Das ist im Alltag nicht immer so einfach geregelt. Manchmal hält die Spannung länger als gewünscht und wird mit der Zeit unangenehm, vor allem, wenn es sich um ungewohnte Aktivitäten handelt. Wenn ein Muskel gefühlt zu viel Spannung hat, macht er eigentlich erst einmal genau das, was er soll: nämlich anspannen. Muskel- und Gewebespannung verändern sich täglich mehrmals und sind immer abhängig davon, was gerade gemacht wird. Durch die Anspannung von Muskeln wird Bewegung und Aktivität überhaupt erst möglich. Wenn »verspannte« Muskeln vorhanden sind, ist meist das Lockerlassen das Problem, und dies geschieht durch vielseitige und variable Bewegungen. Wenn im Alltag viele monotone Haltungen bestehen, wie beispielsweise langes Sitzen oder Stehen oder dauerhaft gebeugte Haltung bei der Gartenarbeit, geraten viele Muskeln in eine Dauerspannung. Und dies fühlt sich nicht gut an.

Durch anhaltende Spannungszustände verringert sich auch die Durchblutung und damit die Nährstoffversorgung. Die Folge ist eine schnellere Ermüdung der Muskulatur und häufig auch ein daraus resultierender Kraftverlust. Halten diese Spannungszustände über längere Zeiträume an, kann es außerdem zu einem Mineralstoffmangel kommen, der die Muskelfunktionen weiter nachteilig beeinflussen kann.

Die vielversprechendste Möglichkeit, Muskeln wieder zu entspannen und damit auch wieder funktionsfähiger und kräftiger zu machen, besteht tatsächlich in mehr und in möglichst vielseitiger Bewegung. Der Muskel benötigt Informationen über normale Spannung, vermehrten Kraftaufwand bei Übungen und den Unterschied zu einer entspannten Situation. Durch mehr Bewegung wird zudem die Durchblutung gesteigert, was ebenfalls zu einer besseren Muskelentspannung führt.

## **Beweglichkeit und Schmerz**

Bewegung und Aktivität führen in unserem Körper zur Freisetzung von verschiedenen Stoffen. Unter anderem werden sogenannte körpereigene (endogene) Opiate freigesetzt. Das sind schlicht und ergreifend Botenstoffe mit schmerzlindernder Wirkung – also nichts anderes als Schmerzmittel, die wir jederzeit und überall zur freien Verfügung haben. Um in die Gunst der Wirkung dieser Schmerzmittel zu kommen, müssen wir nur eines tun: uns bewegen. Die großen Vorteile: kostenfrei, immer und überall verfügbar, keine Öffnungszeiten, keine Verordnung erforderlich, nahezu nebenwirkungsfrei.

## **Deine Beweglichkeit einfach verbessern**

In diesem Buch findest du vielfältige Übungen zur Verbesserung deiner Beweglichkeit. Die Übungen bedienen dabei jeweils andere Fähigkeiten deiner aktuellen Beweglichkeit: Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit und Gleitfähigkeit deines Gewebes. So wird sichergestellt, dass du ein ganzheitliches Beweglichkeitstraining durchführen kannst, das alle Aspekte mit einbezieht, um deine Beweglichkeit gezielt zu fördern und über den aktuellen Zustand hinaus zu verbessern.

Einfache Bewegungsübungen zielen dabei auf deine Gelenkigkeit ab und sorgen dafür, dass deine Gelenke sanft an neue Bewegungsrichtungen herangeführt werden. Die Bewegungen können in unterschiedlicher Größe durchgeführt werden. Du kannst also den Bewegungsausschlag der Übungen an deine aktuellen Möglichkeiten und Grenzen anpassen. Wenn du zu Beginn noch nicht in die dargestellte Endstellung der Übung kommst, kannst du auch vorher stoppen und die Bewegung langsam erweitern. So kannst du dein Beweglichkeitstraining sanft beginnen und langsam steigern.

Sehr wichtig sind auch neue Bewegungserfahrungen durch neue Übungen und Bewegungen. Eine größere Bewegungsvariabilität versorgt dein Nervensystem mit neuen Reizen zur Bewegungsplanung und -kontrolle und macht dein Gehirn neugierig auf mehr. Bei den sogenannten Dehnungsübungen liegt der Fokus auf der Verbesserung der Dehnfähigkeit und Elastizität. Dafür nutzen diese Übungen Spannungsveränderungen für Sehnen, Muskeln und Bindegewebe (Faszien), um eine größere Bewegungstoleranz herzustellen. Dehnungsübungen dürfen also ein Gefühl von Zugkraft und Spannung während der Durchführung vermitteln. Das kann zu Beginn auch etwas unangenehm sein. Dieses unangenehme »Ziehen« sollte nach der Übung wieder langsam nachlassen.

Um die Gleitfähigkeit deines Gewebes zu verbessern, kommen speziell intensivere Bewegungsübungen zum Einsatz. Durch Hanteltraining werden Druck- und Zugreize eingesetzt, die zu einem verstärkten Gleiten von einzelnen Gewebeschichten führen und die Organe und Faszien sich verstärkt gegeneinander verschieben lassen.

## Möglichkeiten für die Bewegungsdurchführung

Eine Bewegung geht immer von der Startposition bis in die Endstellung. Die dargestellte Endstellung muss bei den Übungen nicht sofort erreicht werden, sondern kann auch durch kontinuierliches Wiederholen erarbeitet werden. Du kannst also auch bei einer Übung vor der Endstellung stoppen, wenn du noch keine ausreichende Beweglichkeit hast. Spiele bei den Übungen immer wieder mit der Größe der Bewegung (Bewegungsamplitude). Du kannst die Übungen mit einer großen, mittleren oder einer kleinen Bewegungsreichweite durchführen. Das ist durchaus ein gängiges Mittel, um Bewegungen variabler zu gestalten.

Wichtig ist dabei, Spannung und Spannungsveränderungen wahrzunehmen und bewusst zu beeinflussen. Auch die Bewegungsgeschwindigkeit kann zwischen langsam und schnell verändert werden. Sei dir noch einmal bewusst, dass wirklich jede Bewegung zählt. Mache die Übungen und die Workouts zu deinem persönlichen Bewegungserlebnis.

## Umgang mit den Workouts

Die Workouts sind mit unterschiedlicher Belastung geplant. Dabei sind die ersten Workouts als Einstieg gedacht, mit denen du deinen Körper mit moderater Intensität an dein Beweglichkeitstraining gewöhnen kannst. So wirst du auch die Reaktionen deines Körpers darauf kennenlernen und kannst mit diesen Erfahrungen die Häufigkeit und Intensität deiner Trainingseinheiten besser steuern und anpassen.

### Trainingslevel 1–3

- Level 1: Basisworkouts – gut geeignet für Bewegungsneulinge
- Level 2: Intermediate – mit mittlerer Intensität
- Level 3: Progressive Workouts – mit höherer Intensität

Natürlich kannst du deine Trainingspläne an deine Bedürfnisse, deine Tagesform und deinen Trainingszustand anpassen. Deshalb hier ein paar wichtige Trainingstipps, wie du aus deinem Training dein individuelles Beweglichkeitserlebnis machst. Du kannst die Workouts wöchentlich der Reihe nach durchführen – eine Woche = ein Workout. Oder du entscheidest dich für mehr Abwechslung und machst auch größere Sprünge in der Reihe. Wenn du bereits erste Trainingserfahrungen gesammelt hast, kannst du auch ausgewählte Workouts verbinden oder die Übungen aus den Workouts individuell mischen. So entsteht dein spezielles Lieblingsworkout. Wenn du mit körperlichem Training erst anfängst, bleibe in den ersten sechs bis acht Wochen bei den Basisworkouts, bevor du die weiteren Workouts ausprobierst.