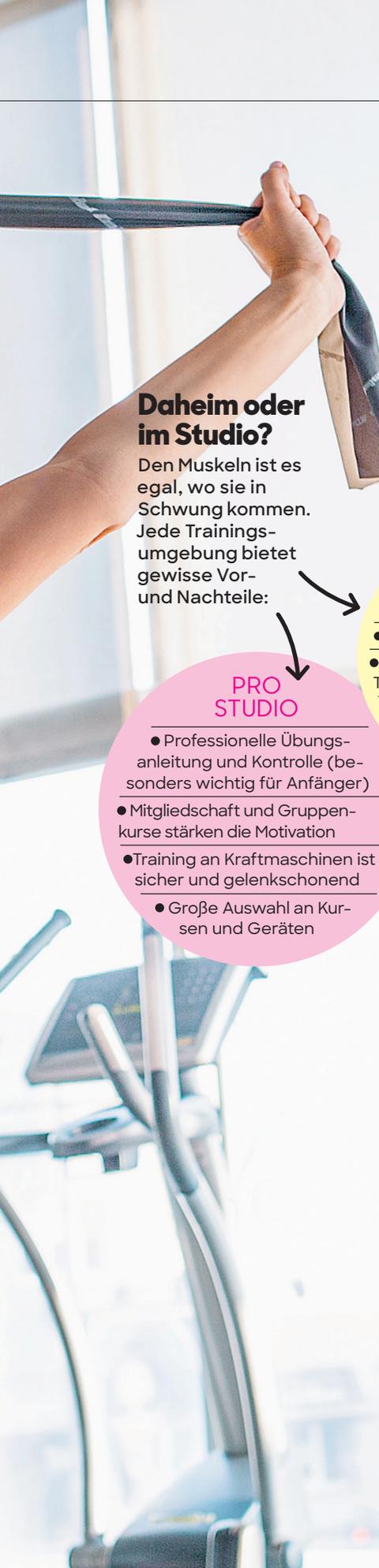




Einfaches,
aber effektives
Trainingsgerät:
das Theraband

Das ist ja stark!

Schon mal über Krafttraining nachgedacht?
Das lohnt sich, denn aktive Muskeln beugen Rücken-
schmerzen und Osteoporose vor, schützen
vor Stürzen und halten sogar die grauen Zellen fit



Daheim oder im Studio?

Den Muskeln ist es egal, wo sie in Schwung kommen. Jede Trainingsumgebung bietet gewisse Vor- und Nachteile:

PRO STUDIO

- Professionelle Übungsanleitung und Kontrolle (besonders wichtig für Anfänger)
- Mitgliedschaft und Gruppenkurse stärken die Motivation
- Training an Kraftmaschinen ist sicher und gelenkschonend
- Große Auswahl an Kursen und Geräten

PRO HEIMTRAINING

- Zeitliche Flexibilität
- Keine Zuschauer, Training in Ruhe möglich
- Keine Fixkosten
- Keine Anfahrt



Besonders wichtig auf dem Ball: Bauch und Po anspannen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden

Statt des Fahrstuhls die Treppe nehmen – dafür entscheiden sich nur die wenigsten. Dabei wäre dies ein ausgezeichnetes Fitness-Programm. Schließlich aktiviert man beim Treppensteigen den Teil des Körpers, der uns beweglich hält – die Skelettmuskulatur. Rund 400 einzelne Muskeln sind es, die uns mobilisieren – und laut der neuesten

wissenschaftlichen Erkenntnisse schützen sie sogar vor Alterserkrankungen. „Wenn die Muskeln arbeiten, also sich zusammenziehen, schütten sie Botenstoffe ins Blut aus, sogenannte Myokine. Diese Hormone sind im Organismus gesundheitsförderlich“, sagt Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Sportmedizin und -kardiologie an der Technischen Universität München. →

→ Das Wort Myokine kommt aus dem Griechischen. „Mys“ bedeutet Muskel und „Kinos“ steht für

Das zahlt die Kasse

Viele Versicherungen bezuschussen Präventionsprogramme wie Yoga oder Rückenkurse. Voraussetzung ist unter anderem, dass der Anbieter eine Zertifizierung nachweisen kann, für die bestimmte Bedingungen erfüllt sein müssen (z. B. professioneller Trainer, feste Teilnehmergruppe). Die Höhe des Zuschusses beträgt rund 75 Euro pro Kurs und maximal 150 Euro pro Jahr. Bei größeren Krankenkassen gibt es oft ein eigenes Sportangebot, aus dem die Versicherten wählen können. Zudem gilt: Auch viele Firmen bieten Sportkurse an, pro Mitarbeiter in einem Gegenwert von bis zu 600 Euro jährlich, nachfragen lohnt sich! Anbieter und Informationen zur betrieblichen Gesundheitsförderung unter www.machtfit.de

Bewegung. Von einigen dieser Botenstoffe weiß man mittlerweile auch, welche Vorteile sie haben. Die Myokine ...

- fördern die Fettverbrennung,
- halten die Blutgefäße gesund,
- machen die Körperzellen empfänglicher für Insulin (mindert das Risiko für Typ-2-Diabetes).

„Eine spezielle Gruppe der Myokine, die sogenannten SPARCs, hemmt zudem die Entstehung von Polypen im Darm, aus denen Krebs-Tumore werden können“, so Prof. Halle.

Die Muskeln sind also auch eine Art körpereigene Apotheke, die ihre Medizin in die Blutbahn abgibt. Davon profitieren besonders Menschen ab 65 Jahren, weil etwa das Myokin namens BDNF im Gehirn den Stoffwechsel der Nervenzellen aktiviert, während ein ande-

res Myokin den altersbedingten Abbau der Muskeln hemmt. Im Laufe des Lebens nimmt die Muskulatur nämlich leider auf natürliche Weise ab. „Bereits ab 30 Jahren werden jährlich 0,3 bis 1,3 Prozent der Muskeln in Fett umgewandelt“, sagt Internist Prof. Martin Halle. Auf diese Weise büßt ein Mensch bis zum 80. Lebensjahr 30 bis 50 Prozent seiner Muskelmasse ein.

EIN STUDIO FINDEN

Diese Kriterien helfen bei der Suche

- Lange Öffnungszeiten, zum Beispiel spätabends oder frühmorgens
- Kostenfreies Probetraining
- Ausreichende Hygiene-Maßnahmen
- Gut ausgebildete Trainer
- Angenehme Atmosphäre vor Ort
- Extras wie Wellnessbereich oder kleine Kursgruppen



„Je stärker ein Muskel, desto stabiler ist das Gelenk. Und das schützt vor Stürzen“



Prof. Martin Halle, Sportmediziner und Kardiologe

Dieser Prozess verläuft schleichend, aber nicht folgenlos. Denn weniger Muskeln bedeutet automatisch:

- Reduzierter Stoffwechsel (die Verdauung leidet)
- Verringerter Appetit (die Nährstoff-Aufnahme sinkt)

Weniger Muskelmasse kann außerdem Kreuzschmerzen hervorrufen, denn erst die Rumpfmuskulatur verleiht der Lenden-

res Myokin den altersbedingten Abbau der Muskeln hemmt. Im Laufe des Lebens nimmt die Muskulatur nämlich leider auf natürliche Weise ab. „Bereits ab 30 Jahren werden jährlich 0,3 bis 1,3 Prozent der Muskeln in Fett umgewandelt“, sagt Internist Prof. Martin Halle. Auf diese Weise büßt ein Mensch bis zum 80. Lebensjahr 30 bis 50 Prozent seiner Muskelmasse ein.

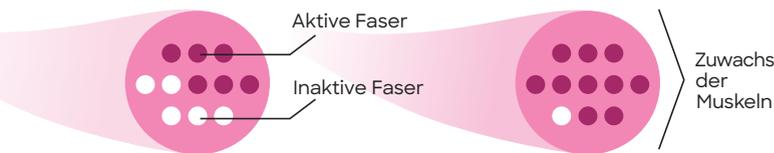
Starke Muskeln erhöhen die Mobilität

WECKRUF FÜR DIE MUSKELN

Wenn ein Muskel wächst, verdicken sich seine Fasern. Das geschieht innerhalb von 48 Stunden in der Regenerations-Phase nach dem Training. In dieser Zeit sollte man den Muskeln Ruhe gönnen. Danach nimmt das Volumen der Muskelfasern nicht mehr zu, es sei denn, man trainiert erneut. Sonst rutscht man nach ca. einer Woche zurück auf das ursprüngliche Fitnessniveau.



Starke Muskeln erhöhen die Mobilität



VOR DEM KRAFTTRAINING

NACH DEM KRAFTTRAINING

5 Wege, um fit zu werden

€ Kosten 📍 Standorte

Kieser Training

Gesundheitsorientiertes Krafttraining, vor allem für den Rücken. Eigens entwickelte Maschinen nach der High-Intensity-Methode. Das bedeutet, der Muskel wird in einem Satz bis zur Erschöpfung beansprucht.

€ Ab 59 Euro pro Monat (Jahresvertrag)

📍 117 Studios in Deutschland

www.kieser-training.com

McFit

Sehr preisgünstiger Anbieter und die größte Fitness-Kette in Deutschland. Jeden Tag rund um die Uhr geöffnet. Es gibt klassische Geräte für Ausdauer und Kraft, aber vergleichsweise wenige Trainer.

€ Ab 20 Euro pro Monat (Jahresvertrag)

📍 163 Studios in Deutschland

www.mcf.it

Für Anfänger
nur bedingt
geeignet!

Physiotherapie

Medizinische Fitness steht hier im Vordergrund. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Geräten und immer unter Anleitung eines ausgebildeten Experten. Ziel ist es, bereits bestehende orthopädische Probleme zu beheben bzw. nach einem Unfall, einer Verletzung oder nach einer Operation wieder fit zu werden.

€ Mit Rezept werden die Behandlungen von der Kasse übernommen

📍 Rund 40 000 zugelassene Physiotherapie-Praxen in Deutschland

www.physio-deutschland.de

Mrs. Sporty

In diesen Fitness-Studios können ausschließlich Frauen trainieren. Es gibt Geräte-Zirkel für ein ausgewogenes Krafttraining sowie verschiedene Kurse – z. B. Yoga und Pilates. Auf Wunsch mit Ernährungsberatung.

€ Ab 60 Euro pro Monat (Jahresvertrag)

📍 220 Studios in Deutschland

www.mrssporty.de

Wenig Aufwand,
schnelle Ergebnisse

EMS-Training

EMS steht für Elektro-Muskel-Stimulation. Die Muskeln werden mithilfe von Reizstrom trainiert. Dafür trägt man eine Spezialwäsche, an der Elektroden befestigt sind, die während der Übungen leichte Stromimpulse durch den Körper senden. Das verstärkt die Kontraktion der Muskeln. EMS-Training ist besonders für Ungeduldige ratsam, denn eine Sitzung à 20 Minuten pro Woche soll für den Muskelaufbau genügen. Wichtig: Wer einen Herzschrittmacher trägt, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder ein Thrombose-Risiko hat, sollte keine EMS machen!

€ Ab 25 Euro pro Einheit

📍 In Deutschland rund 330 Studios von EMS-Ketten plus freie Anbieter

www.ems-training.de



Schulter-Training
mit dehnbaren
Tube-Bändern

wirbelsäule genügend Beweglichkeit und Halt. Wie ein schützendes Korsett hält sie die Wirbelsäule aufrecht. Erschlaffen die Muskeln rund um das Rückgrat, nimmt die allgemeine Stabilität sowie die Belastbarkeit ab. Eine ungewohnte Bewegung genügt dann manchmal schon, um Verspannungen und Schmerzen im Rücken auszulösen.

Schmerz? Nein, danke!

Tatsache ist auch: Eine schwache Rumpfmuskulatur ist häufiger die Ursache von Rückenschmerzen als Bandscheibenprobleme oder abgenutzte Knochen und Gelenke. Es ist daher sinnvoll, rechtzeitig mit Krafttraining gegenzusteuern.

Wenn der Schmerz erst mal da ist, dann bewegt man sich noch weniger. „Das ist wie eine Spirale nach unten, die irgendwann zu Stürzen und Knochenbrüchen führen kann“, erklärt Prof. Martin Halle. Etwa jeder Dritte über 65 Jahre und mehr als die Hälfte der über 80-Jährigen stürzt mindestens einmal pro Jahr. Bei jedem zehnten →

„Solides Krafttraining lässt sich schon in 20 Minuten absolvieren“



Tanja Krodel, Fitness-Expertin und Inhaberin des „Studio.12“ in München

→ Mal kommt es zu ernststen Verletzungen wie Knochenbrüchen. Der Experte hält daher eine gut trainierte Muskulatur bei Menschen ab 65 für noch wichtiger als eine gute Ausdauer.

Schutz vor Osteoporose

Ein weiterer Vorteil eines regelmäßigen Krafttrainings: Wenn sich unsere Muskeln bewegen, üben sie einen Zug auf die Knochen aus, was die knochenaufbauenden Zellen aktiviert und

so Osteoporose vorbeugt, also dem Abbau der Knochendichte. Frauen haben vor allem nach den Wechseljahren aufgrund der Hormonumstellung ein erhöhtes Risiko für Osteoporose. Eine gesteigerte Muskelaktivität wirkt dem sehr gut entgegen, weil davon auch der Knorpel an den Gelenken profitiert. Grund ist das Wechselspiel von Belastung und Entlastung beim Krafttraining. Dadurch wird alte Gelenkflüssigkeit gegen neue aus-

getauscht, sodass der Knorpel sich ständig selbst repariert. Das schützt nicht nur vor Osteoporose, sondern auch vor einer schmerzhaften Arthrose, die sich im Laufe der Jahre häufig im Kniegelenk oder in der Hüfte bildet. Und zu guter Letzt werden die flexiblen Knochenverbindungen durch eine stabile Muskulatur gestützt – je stärker ein Muskel, desto stabiler das Gelenk. Wer seine Knochen und Gelenke also optimal schützen

RAN AN DIE MUCKIS!



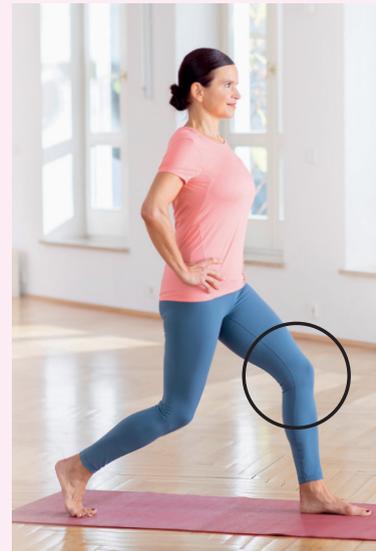
Den Rumpf stärken

Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände hinter dem Kopf verschränken und die Beine im 90-Grad-Winkel nach oben nehmen. Nun ein Bein ausstrecken und nach vorne schieben, sodass es knapp über dem Boden schwebt. Den Bauchnabel dabei nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen. Jetzt die Beine im Wechsel nach vorne strecken.

[2 x 10 Wiederholungen pro Seite]

⇒ **Tipp von Expertin Tanja Krodel:**

„Den Oberkörper immer auf der Matte lassen, das schont den unteren Rücken und stabilisiert den Rumpf.“



Fitnessband aus elastischem Stoff, z. B. von Artzt, ca. 15 Euro

TIPP Erhöht den Widerstand beim Training mit dem eigenen Körpergewicht – etwa indem man das Band bei obiger Rumpf-Übung um die Knöchel wickelt. Das Material (Polyester statt Latex) ist auch für Allergiker geeignet



Bauch- und Rücken-trainer, z. B. von Tchibo, ca. 100 Euro

TIPP Je nach Liegeposition werden verschiedene Muskelgruppen gestärkt – vom unteren Rücken bis zu seitlichen Bauchmuskeln



Oberschenkeltrainer, z. B. von Schildkröt Fitness, ca. 18 Euro

TIPP Zwischen den Knien einklemmen und zusammenbiegen! Lässt sich auch für Brust- und Armmuskulatur verwenden



Vor allem Einsteiger sollten immer unter Aufsicht üben

möchte, sollte idealerweise zwei bis drei Mal pro Woche Krafttraining machen. Sei es mit Hilfsmitteln wie Geräten, Hanteln, Fitnessbändern oder mit dem eigenen Körpergewicht. So-

gar Einsteiger, die damit beginnen, regelmäßig zu trainieren, können ihre Muskelkraft mit einfachen Übungen innerhalb eines Jahres um 30 bis 40 Prozent steigern. „Selbst in hohem Alter

sind noch erstaunliche Zuwächse möglich“, betont der Sportmediziner Prof. Halle.

Doch welche Körperpartien sollte man beim Training ins Visier nehmen? Laut einer Studie der Universität Kassel sind vor allem die stabilisierenden Hüftmuskeln wichtig, um Stürze zu verhindern. Aber auch die Wadenmuskeln sorgen für Haltung und Gleichgewicht. „Außerdem sollte man Rücken und Bauch kräftigen und das Gesäß, es →

Die besten Hilfsmittel für das Training zu Hause und einfache Kraft-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht – gegen Rückenschmerzen, Knieprobleme & Co.

Beine und Po kräftigen

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel. Nun das rechte Bein nach hinten setzen und so tief wie möglich runtergehen, den Po dabei anspannen. Position kurz halten, dann Seite wechseln. Wichtig: Das vordere Knie bleibt stabil und fällt nicht nach innen oder außen.
[10 Wiederholungen pro Seite]

⇒ **Tipp von Expertin Tanja Krodel:** „Ist Ihr vorderes Bein gebeugt, sollten Knie und Ferse übereinander stehen, das Knie bitte keinesfalls zu weit nach vorn schieben. Stellen Sie sich in die Nähe einer Wand oder eines Tisches, damit Sie sich eventuell abstützen können.“



Den Nacken stabilisieren

Die Finger ineinander verschränken und locker an den Hinterkopf legen. Die Ellenbogen nun schließen und aus dieser Position heraus so weit wie möglich Richtung Decke ziehen. Danach die Schultern nach unten drücken, so fest und tief es geht. Die Spannung jeweils 5 bis 7 Atemzüge lang halten, ruhig weiteratmen. Arme wieder lösen. Die Schultern zur Lockerung einmal nach hinten kreisen lassen. [3–5 Wiederholungen]

⇒ **Tipp von Expertin Tanja Krodel:** „Wer will, nimmt Kurz-Hanteln in die Hände, das erhöht die Intensität.“

Multi-Schrägbank Beincurler, z. B. von Gorilla Sports, ca. 120 Euro

TIPP Mit diesem Gerät lassen sich gut die Beine beugen und strecken. Am besten immer kontrolliert und langsam ausgeführt

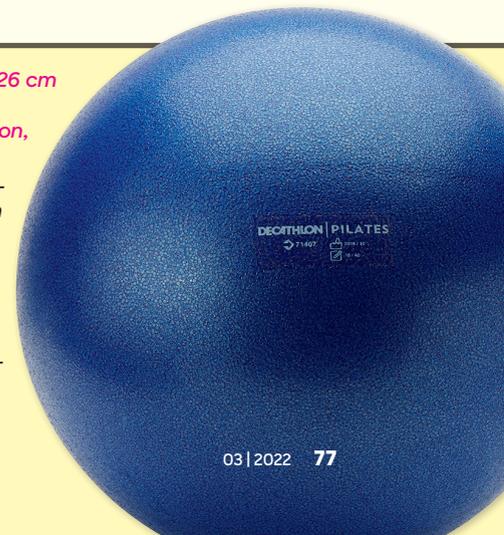


Kurzhanteln, z. B. von Taurus über Sport Tiedje (in diversen Farben erhältlich), ab ca. 2 Euro

TIPP Ideales Hilfsmittel, um die Brust-, Rücken- und Armmuskulatur zu stärken

Pilates-Ball (ca. 26 cm Durchmesser) z. B. von Decathlon, ca. 5 Euro

TIPP In Rückenlage wie ein Kissen unter den Nacken legen und langsam den Kopf seitlich drehen – das löst Verspannungen





→ hält das Becken“, erläutert die Fitnesstrainerin Tanja Krodel. Anfängern rät die Studiobesitzerin, zunächst mit einem Trainer zu arbeiten, der einen Wochenplan erstellt, die Übungen erklärt und zu Beginn die korrekte Ausführung überwacht.

Sanfter Start mit Yoga

Gute Studios bieten in der Regel immer einen solchen Rundum-Service an. „Es spricht aber auch nichts gegen ein Training zu Hause mit einer Anleitung per DVD oder Online-Video“, sagt Tanja Krodel. Ihr Tipp: Wer sich noch nicht sicher ist, ob Krafttraining infrage kommt, sollte mit Pilates, Tai-Chi oder Yoga starten. Denn auch sanfte Übungen können bereits die Koordination der Muskeln schulen. Im nächsten Schritt empfiehlt sich ein moderates Krafttraining. „Dabei das Gewicht so gering wählen, dass 15 bis 20 Wiederholungen einer Übung möglich sind, um sich langsam einzugeöhnen.“ Nach sechs bis acht Wochen kann das Gewicht erhöht und die Zahl der Wiederholungen reduziert werden.

Vier Wochen Probezeit

Wer bereits gut trainierte Muskeln hat, sollte seine Fitness unbedingt erhalten und regelmäßig auf die Matte oder ans Gerät gehen. Viel Aufwand ist das nicht. „Ein solides Krafttraining lässt sich in 20 Minuten absolvieren, wenn man die Zeit richtig nutzt. Das macht bei dreimaligem Trai-



Bei Hantel-
Übungen wie
dieser gilt:
die Schultern
unten lassen

KRAFT ODER AUSDAUER?

So sollten Sie Ihr Training
gewichten

Bis 50 Jahre: 30 % Kraft,
70 % Ausdauer

Ab 50 Jahren: 50 % Kraft,
50 % Ausdauer

nieren pro Woche gerade mal eine Stunde“, erklärt Tanja Krodel. Allen Skeptikern rät die Münchner Sportexpertin, am Anfang mindestens vier Wochen lang diszipliniert zu bleiben, um dann zu entscheiden, ob man mit dem Krafttraining weitermachen möchte. „Nach diesem ersten Monat fühlen sich die

meisten dank der erstarkten Muskulatur so viel fitter und mobiler, dass sie das Training aus eigenem Antrieb fortsetzen.“ Und das ist ein großer Gewinn für die Gesundheit. ●

Bernhard Hobelsberger

„Selbst im hohen Alter sind erstaunliche Muskel-Zuwächse möglich“



Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Sportmedizin und -kardiologie der TU München