



Fit in den Frühling

unter Anleitung von Ingo Froböse





Ingo Froböse ist Professor an der Kölner Sporthochschule und spezialisiert auf die Themen Prävention und Gesundheitsförderung. Er beschäftigt sich also damit, wie sich Bewegung, körperliche Aktivität und Training auf die Gesundheit in der kompletten Lebensspanne auswirken. Froböse hat zahlreiche Bücher zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Sport geschrieben, unter anderem den „Stoffwechselkompass“, die „Anti-Bauchfett-Formel“ oder „Muskeln – die Gesundheitsmacher“. Ingo Froböse zeigt Ihnen alle Übungen auch im Video. Die Videos zu den fünf Folgen können Sie sich unter folgenden Links anschauen: www.ksta.de/762574
www.rundschau-online.de/762574

- 3 Mit diesen Übungen stärken Sie Ihren ganzen Körper**
- 7 Schmerzlinderung in Rücken und Nacken**
- 10 Übungen für einen starken Core und einen flachen Bauch**
- 13 Übungen für starke Beine und einen straffen Po**
- 17 Mit diesen fünf Bewegungen holen Sie sich Ihre Beweglichkeit zurück**

Impressum

KStA Digitale Medien GmbH & Co. KG
Registergericht Amtsgericht Köln, HRA 13589
USt.-IdNR.: DE 179 912 781

Persönlich haftende Gesellschafterin:
KStA Digitale Medien Verwaltungs GmbH
Amtsgericht Köln, HRB 26922
Geschäftsführung: Christine Schönfelder
Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln
Redaktion: Christian Hümmeler (verantwortlich),
Eva Fiedler, Jenny Meyszner

Gestaltung, Konzeption: Tim Jamann

Autorin: Angela Sommerberg

Bilder: Thilo Schmulgen

Copyright 2023

KStA Digitale Medien GmbH & Co. KG, Köln



Mit diesen Übungen stärken Sie Ihren ganzen Körper:

654 Muskeln haben wir im Körper. Jeder davon, egal ob groß oder klein, erfüllt eine wichtige Funktion. Jeder muss bewegt werden. Und: Jeder braucht Reize, um wachsen zu können. In unserer fünfteiligen Trainingsreihe „Fit in den Frühling“ zeigt Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule Köln, verschiedene Übungen, die die Muskulatur kräftigen. Das Besondere: Alle Übungen sind für Anfänger, jedes Alter sowie Männer und Frauen geeignet. Alle Übungen können Sie ohne Equipment mit dem eigenen Körpergewicht zu Hause ausführen.

Loslegen wollen wir in der ersten Folge mit einem einfachen Workout, das den ganzen Körper kräftigt. Ingo Froböse zeigt fünf Übungen, die verschiedene Muskelgruppen trainieren: Gesäß und Po, Rücken und Schultern, Bauch und Arme. „Ungefähr 90 Prozent unserer Muskulatur werden bei diesen Übungen trainiert“, sagt Ingo Froböse. „Wir wollen ja erstmal wieder einsteigen

und erleben, was Muskulatur alles kann.“

Also, suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen zu Hause, sorgen Sie für einen rutschfesten Untergrund und nehmen Sie sich Zeit, alle Übungen auszuprobieren. Atmen Sie ruhig und vermeiden Sie Pressatmung. Das Workout sollten Sie zwei- bis dreimal pro Woche ausführen, schon nach einigen Tagen werden Sie merken, dass sich eine Routine eingestellt hat und Sie bei den einzelnen Übungen nicht mehr lange überlegen müssen. „Zunächst ist es egal, wie viele Wiederholungen Sie von der jeweiligen Übung machen. Generell sollten Sie die Übungen aber so lange ausführen, bis Sie spüren, dass die Muskulatur müde ist und brennt.“ Na dann: Ab auf die Matte!

Übung 1: Lunge

Die Übung Lunge kräftigt die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Gehen Sie ans Ende der Matte und stellen sich aufrecht und hüftbreit hin. Wichtig ist, dass Sie einen sicheren Stand haben. Jetzt machen Sie einen Ausfallschritt: Sie gehen also mit einem Bein, egal mit welchem zuerst, einen großen Schritt nach vorne. Stellen Sie den Fuß vorne ab und bleiben dort kurz. Das andere Bein beugt sich automatisch, setzen Sie aber das Knie nicht ab. Dann drücken Sie sich wieder zurück in die Ausgangsposition. Jetzt gehen Sie mit dem anderen Bein einen großen Schritt nach vorne, halten kurz und drücken sich wieder zurück. Machen Sie jetzt abwechselnd mit dem linken und rechten Bein die Ausfallschritte, bis Sie ein leichtes Brennen in den Beinen verspüren.



Stellen Sie sich hüftbreit ans Ende der Matte. Jetzt abwechselnd mit dem linken und rechten Bein Ausfallschritte nach vorne machen.



Gehen Sie in die Kniebeuge und verschränken Sie die Arme vor dem Körper. Jetzt mit dem einem Fuß das andere Bein kreuzen, kurz abstellen und zurück in die Position der Kniebeuge.

Übung 2: Kniebeuge mal anders

Die Kniebeuge ist eine der effektivsten Übungen für die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Das hier ist eine Variante der klassischen Kniebeuge. Stellen Sie sich aufrecht hin, Arme vor dem Körper verschränken, Beine etwas weiter als hüftbreit. Gehen Sie jetzt runter in die Kniebeuge, achten Sie darauf, dass die Knie nicht nach innen ziehen, den Po etwas nach hinten ausstrecken, Rücken gerade. Jetzt halten und mit dem rechten Bein vor dem linken überkreuzen, den Fuß kurz absetzen und zurück in die Kniebeuge. Jetzt wieder halten und mit dem linken Bein vor dem rechten überkreuzen, Fuß absetzen und zurück. Das können Sie auch rhythmisch machen.



Hier wird eine Position gehalten: Beine gebeugt, Rücken gerade, Arme heben und neben dem Körper anwinkeln.

Übung 3: U-Halte

Jetzt folgt eine Übung für den oberen Rücken, auch die Oberarme und Schultern werden dabei beansprucht. Stellen Sie sich hüftbreit und stabil hin und gehen in eine leichte Kniebeuge. Jetzt strecken Sie die Arme nach oben aus und ziehen sie nach unten neben den Körper. Ihre Arme haben jetzt die Form des Buchstabens U. Halten Sie den Rücken gerade und den Kopf nach vorne ausgerichtet. Jetzt bleiben Sie in dieser Position, bis die Arme schwer werden. Dann kurz Pause machen, Arme herunter nehmen und wieder von vorne.

Übung 4: Sixpacker rückwärts

Jetzt geht's an die Bauchmuskulatur! Setzen Sie sich auf die Matte, Knie beugen, Füße abstellen. Verschränken Sie die Arme vor der Brust und lehnen sich jetzt langsam zurück bis zu dem Punkt, an dem die Bauchmuskulatur sich richtig schön anspannt. Rücken gerade halten und jetzt in dieser Position verharren, bis es brennt. Dann wieder mit dem Rücken nach oben gehen und kurz durchatmen, dann langsam nochmal zurücklehnen und halten. Entscheiden Sie selbst, wie weit Sie sich nach hinten lehnen können und wollen.



Noch eine Halteübung: Auf den Boden setzen, Knie beugen, Füße aufsetzen, Arme verschränken und ein Stück mit dem Rücken nach hinten sinken. Und dann: Halten, halten, halten.

Übung 5: Dips

Nun machen wir noch etwas für die Arme. Der Trizeps, also die Muskulatur auf der Rückseite des Oberarms, steht im Fokus. Für die Übung brauchen Sie einen stabilen Stuhl mit vier Füßen, der nicht wegrutschen kann. Nun stützen Sie sich mit den Händen an der Stuhlkante ab, gehen mit den Beinen nach vorne und setzen die Hacken auf. Halten Sie den Körper wie ein Brett. Jetzt beugen Sie die Arme im Ellbogen-Gelenk und gehen automatisch mit dem Körper nach unten. Dann drücken Sie sich mit den Armen wieder nach oben raus, halten dort kurz und gehen wieder runter – so weit es geht. Diese Übung kann am Anfang recht intensiv sein, dann machen Sie nur wenige Wiederholungen. Wichtiger ist, dass Sie sich im Rücken und Bauch gerade halten und nicht wegsacken.



Besorgen Sie sich einen stabilen Stuhl, stützen Sie die Hände an der Kante ab und stellen die Füße vorne ab.

Jetzt das Ellbogen-Gelenk beugen und mit dem ganzen Körpergewicht ein Stück nach unten sinken. Dann wieder hochdrücken.



Schmerzlinderung in Rücken und Nacken

Handynacken. Was sich erstmal lustig anhört, ist ein echtes Problem – und seit einigen Jahren ein feststehender Begriff in der Orthopädie. Denn wer unter einem Handynacken leidet, hat starke Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. „Die Verspannungen resultieren daraus, dass wir den Kopf lange nach vorne geneigt und gleichzeitig die Arme statisch nach oben halten, um auf das Handy gucken zu können“, erklärt Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule Köln. „Vor allem jüngere Menschen kennen dieses Problem. Ältere haben eher mit Schmerzen im unteren Rücken zu kämpfen.“ In der zweiten Folge unserer Serie „Fit in den Frühling“ widmen wir uns deswegen dem Rücken, und zeigen besondere Übungen für einen starken Rücken und Nacken.

„Die Schmerzen im unteren Rücken entstehen, weil wir im Schnitt 9,5 Stunden am Tag sitzen und uns viel zu wenig bewegen“, erklärt Ingo Froböse. Gerade die Muskulatur der Lendenwirbelsäule ist eng verknüpft mit der des Beckenbodens und der Hüftbeuger – und die sind durch die langen Sitzzeiten verkleinert und verkürzt. Überhaupt sei die Muskulatur im Rücken bei den meisten zu schwach ausgebildet. „Gerade diese Muskulatur ist aber wichtig, um unsere Wirbelsäule zu

stabilisieren.“ Die fünf Übungen, die Ingo Froböse für den Rücken zeigt, sind deswegen eine Mischung aus Kräftigungsübungen für eine stärkere Muskulatur und Lockerungsübungen für bereits verspannte Muskeln. „Ziel ist, dass Sie durch das regelmäßige Ausführen der Übungen im Alltag wieder besser belastbar sind“, so Froböse. Regelmäßig heißt hier jeden zweiten bis dritten Tag.

Und übrigens: Diese Übungen sind auch dann für Sie geeignet, wenn Sie bereits unter Rückenschmerzen leiden, betont der Sportprofessor. „Schonen ist bei Rückenschmerz generell keine gute Idee, denn das hat zur Folge, dass die Muskulatur weiter abgebaut, die Wirbelsäule noch instabiler wird, und wir in der Folge stärkere Schmerzen bekommen. Das ist ein Teufelskreis.“ Er empfiehlt deswegen, die hier vorgestellten Übungen vorsichtig durchzuführen und sich selbst genau zu beobachten: „Haben sich die Schmerzen am nächsten Tag nicht deutlich verschärft, haben Sie alles richtig gemacht. Haben sie sich verschärft, reduzieren Sie Belastung und Wiederholungszahlen, aber hören Sie bloß nicht auf, sich zu bewegen!“



Hier küssen die Schultern die Ohren: Ziehen Sie Ihre Schultern so weit nach oben wie es geht.

Übung 6: Schulterkuss

Diese Übung dient der Entspannung der Schultermuskulatur. Stellen Sie sich aufrecht hin. Dann ziehen Sie die Schultern hoch zu den Ohren – und zwar so weit es geht. Dort halten Sie fünf Sekunden, dann lassen Sie die Schultern wieder nach unten fallen und atmen tief durch. Dann nochmal von vorne: Schultern hochziehen, halten und wieder loslassen. Nach zwei bis drei Wiederholungen merken Sie, wie Ihre Muskulatur warm wird. Dadurch wird sie besser durchblutet und das entspannt die Schulter- und Nackenmuskulatur.

Übung 7: Katze-Kuh

Diese Übung ist auch im Yoga bekannt. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, Beine hüftbreit und stabil unter dem Körper aufgestellt, Hände in Verlängerung der Schultern auf den Boden stellen. Nun begeben Sie sich in die Position der Kuh: Drücken Sie den Bauch nach unten und machen ein Hohlkreuz. Den Kopf strecken Sie, in Verlängerung des Nackens, nach oben aus. Jetzt machen Sie langsam die Gegenbewegung, die Katze: Drücken Sie sich aus dem Hohlkreuz in einen Buckel nach oben und ziehen Sie den Kopf an den Körper heran. Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male. Katze-Kuh ist eine langsame Übung, aber sie trainiert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und ist für den ganzen Rücken sehr wohltuend.



Die obere Position heißt „Kuh“: Gehen Sie ins Hohlkreuz und strecken den Kopf lang nach vorne und oben heraus.

Nun die Gegenbewegung: Bei der „Katze“ rollen Sie Ihren Rücken zu einem Buckel auf und ziehen den Kopf an den Körper heran.

Übung 8: Hacken

Jetzt wird es schneller – und zwar richtig! Stellen Sie sich aufrecht hin, beugen Sie die Knie etwas, und lehnen den Oberkörper nach vorne. Strecken Sie die Arme nach oben und vorne aus, Handflächen zeigen zueinander. Jetzt bewegen Sie Ihre Arme in kurzen, schnellen Bewegungen auf und ab – so, als ob sie Zwiebeln mit Ihren Handaußenkanten hacken wollten. Diese Übung ist ab einer gewissen Zeit sehr anstrengend. Und obwohl Sie eigentlich nur die Arme bewegen, dient sie dem Muskelaufbau im Rücken. Hier werden nämlich die Rückenstrecker beansprucht, auch der untere Rücken, also die Lendenwirbelsäule, profitiert von dieser Übung. Machen Sie so lange weiter, bis Ihre Arme schwer werden.

Übung 9: Nacken dehnen

Nach so viel Anstrengung wird jetzt wieder gedehnt – und zwar der Nacken. Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Ihren Kopf sanft zur rechten Seite. Schon jetzt sollten Sie einen leichten Zug in der seitlichen Nackenmuskulatur verspüren. Mit der entgegengesetzten Hand, also der linken, drücken Sie nun Richtung Boden – so verstärkt sich der Zug im Nacken. Halten Sie für 15 bis 20 Sekunden. Dann richten Sie Ihren Kopf vorsichtig wieder auf und legen den Kopf auf die linke Seite. Mit der rechten Hand ziehen Sie jetzt wieder nach. 15 bis 20 Sekunden halten. Fertig.



Strecken Sie die Arme nach oben und vorne aus und bewegen Sie sie schnell auf und ab.



Legen Sie den Nacken sanft auf eine Seite. Um die Dehnung zu verstärken, ziehen Sie die entgegengesetzte Hand Richtung Boden.



So sollte es in der Endposition aussehen: Die Ellbogen ziehen nach hinten, der gesamte Brustraum öffnet sich.

Übung 10: Der Brustöffner

Die meiste Zeit des Tages sitzen wir nach vorne geneigt. Mit dieser Übung arbeiten Sie in die andere Richtung. Stellen Sie sich aufrecht hin, nehmen Sie die Arme nach oben und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Die Ellbogen zeigen nach vorne. Nun ziehen Sie die Ellbogen so weit nach hinten wie es geht, am besten so, dass sie in einer Linie mit dem Kopf sind. Dadurch öffnet sich die Muskulatur im gesamten Brustbereich. Halten Sie die Position für einige Sekunden, dann bewegen Sie die Ellbogen wieder nach vorne, atmen kurz durch und öffnen sich dann erneut. Diese Übung können Sie auch zwischendurch im Alltag machen, um dem Rücken etwas Gutes zu tun.



Übungen für einen starken Core und einen flachen Bauch

Ihn brauchen wir eigentlich immer. Beim Laufen, beim Strecken, beim Tragen, beim Bücken, ja sogar beim Sitzen – die Rede ist vom Core. Das englische Wort für Kern kursiert seit einigen Jahren in der Fitnesswelt. Damit gemeint ist der „Kern des Körpers“, also die Körpermitte. Wer seinen Core stärkt, trainiert also die Muskulatur in Bauch, Becken, der Hüfte und im unteren Rücken. Bereits in der letzten Folge unserer Serie „Fit in den Frühling“ hat Sportprofessor Ingo Froböse Ihnen fünf Übungen für den Rücken und Nacken vorgestellt. Nun geht es um fünf Übungen für die gesamte Körpermitte und im Besonderen für den Bauch.

Denn: „Durch das häufige, oft zusammengekauerte Sitzen ist bei vielen Menschen die Muskulatur im gesamten Bauch verkürzt und viel zu schwach“, sagt Ingo Froböse. Nur den Bauch zu trainieren, bringe jedoch wenig. „Der Bauch und der Rücken gehören wie Zwillinge zusammen. Nur gemeinsam können sie die Wir-

belsäule stabilisieren und uns eine aufrechte Haltung garantieren.“ Der Kölner Sportprofessor empfiehlt deswegen, die Übungen aus Folge 2 und der aktuellen Folge 3 entweder miteinander zu kombinieren, also direkt nacheinander zu machen, oder sie an verschiedenen Tagen zu machen. „Es reicht nicht, nur den Bauch oder nur den Rücken zu trainieren – beides muss gestärkt werden.“ Denn nur, wer eine starke Körpermitte habe, könne im ganzen Körper stabil sein. Und ganz nebenbei macht so eine starke Körpermitte auch eine schlanke Figur und im besten Fall einen flachen Bauch mit weniger Bauchfett.

Wie in allen Serienteilen benötigen Sie auch für diese fünf Übungen keinerlei Equipment. Und wie immer gilt: Achten Sie auf sich, testen Sie die Übungen in Ruhe aus und führen Sie diese dann kontrolliert aus. Los geht's!



Bei der Plank ist das Wichtigste, dass Sie die ganze Zeit stabil bleiben und nicht mit dem Gesäß nach unten sacken.



Beim „Bergsteiger“ gehen Sie in die Plank-Position und ziehen dann das Bein am Körper vorbei nach vorne.

Übung 11: Plank

Die Plank, auch Planke genannt, ist eine der besten Übungen, um die Körpermitte zu stärken. Gehen Sie runter auf die Matte, stützen die Ellbogen ab und legen die Hände flach auf den Boden. Die Fußspitzen sind aufgestellt, Bauch, Rücken, Po, alles ist angespannt. Der Körper sollte jetzt eine möglichst gerade Linie bilden, wie ein Brett. Und jetzt: halten, halten, halten – am besten 30 Sekunden oder länger. Wichtiger als möglichst lange durchzuhalten aber ist, dass Sie nicht nach unten einsacken. Das Gesäß muss angespannt sein und oben bleiben. Wenn Sie drohen, nach unten zu sacken, hören Sie lieber auf. Oder machen eine Pause und danach weiter.

Übung 12: Bergsteiger

Nun richten Sie sich auf und entspannen ein wenig. Danach üben wir die Fortsetzung der Plank, den sogenannten Bergsteiger. Gehen Sie also wieder in die Plank-Position zurück. Wenn Sie eine sichere Haltung haben, lösen Sie ein Bein, knicken das Knie und ziehen es außen am Körper vorbei nach vorne. Wieder zurück, Fuß absetzen und dann mit dem anderen Bein nach vorne. Auf diese Art und Weise ziehen Sie die Beine jetzt immer abwechselnd an. Je schneller Sie sind, desto höher ist die Anstrengung. Diese Übung ist fordernder als die Plank, weil ja nur ein Bein am Boden für Stabilität sorgt. Der Körper muss also mehr arbeiten – und die Körpermitte wird besser trainiert.

Übung 13: Bicycle Crunch

Ab jetzt trainieren wir gezielt die Muskulatur im Bauch. Los geht es mit dem Bicycle Crunch: Setzen Sie sich auf den Boden, Knie gebeugt, Beine aufgestellt. Lehnen sich leicht zurück und halten diese Position. Die Arme halten Sie locker in der Luft neben dem Körper. Nun heben Sie beide Beine an und „fahren Fahrrad“: Sie strecken und beugen die Beine – und zwar immer abwechselnd. Sie können das Tempo erhöhen oder ganz langsam „fahren“, so wie es Ihnen am besten passt. Wichtig ist, dass Sie in Bauch und Rücken stabil und gerade bleiben. Die Übung kann sehr beanspruchend sein, wenn man sie länger macht.



Fahrradfahren für den Bauch: Beim „Bicycle Crunch“ beugen und strecken Sie die Beine abwechselnd.



Wer sein Bein so weit oben hält, hat eine relativ geringe Belastung in der Bauchmuskulatur.

Übung 14: Beinheben

Auch diese Übung trainiert die gerade Bauchmuskulatur. Legen Sie sich flach auf den Rücken, auch der Kopf ruht auf dem Boden. Nun heben Sie ein Bein an, ziehen die Fußspitzen an und halten in der Luft. Je nach Höhe ist die Belastung unterschiedlich: Halten Sie das Bein weit oben, haben Sie etwas weniger Belastung, halten Sie es unten, müssen Sie mehr Kraft im Bauch aufbringen. Halten Sie einige Sekunden und legen das Bein dann ganz langsam wieder ab. Dann wechseln Sie die Seite, heben das andere Bein hoch, halten es und senken es langsam wieder. Machen Sie fünf bis zehn Wiederholungen pro Seite. Wichtig: Liegen Sie möglichst nicht im Hohlkreuz, sondern versuchen Sie, den unteren Rücken in die Matte zu drücken, damit Sie wirklich aus dem Bauch heraus arbeiten.

Übung 15: Russian Twist

Die folgende Übung trainiert die schräge Bauchmuskulatur – die vergessen wir gerne mal, sie ist aber genauso wichtig für einen starken Core. Bleiben Sie auf dem Boden liegen, stellen Sie die Beine auf und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Dann richten Sie sich auf und ziehen mit dem rechten Ellbogen in Richtung des linken Knies. Legen Sie sich kurz ab und richten sich dann direkt wieder auf, diesmal zieht der linke Ellbogen in Richtung des rechten Knies. Achten Sie darauf, beim Aufrichten nicht zu viel Schwung zu holen, sondern arbeiten Sie aus der Bauchmuskulatur heraus.



Beim „Russian Twist“ richten Sie sich auf, dann zieht der Ellbogen in Richtung des entgegengesetzten Knies.



Übungen für starke Beine und einen straffen Po

Die Treppe hoch in den dritten Stock. Der Gang zum Supermarkt. Der Abstecher ins gemütliche Café um die Ecke. Wege, über die wir als junge Menschen nicht nachdenken, können im Alter zu einer echten Herausforderung werden. „Die Beine bewegen uns nicht nur durch den Alltag, sie schenken uns auch Mobilität“, sagt Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule Köln. Doch eine gut ausgebildete Muskulatur in Beinen und Gesäß gewährt uns nicht nur Freiheit, sie verbrennt auch ordentlich Kalorien und schützt die Gelenke – im besten Fall bewahrt sie uns sogar davor, ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk eingesetzt bekommen zu müssen.

Deswegen legen wir in der vierten Folge unserer Serie „Fit in den Frühling“ den Fokus auf den Unterkörper. Ingo Froböse zeigt fünf einfache Übungen, mit denen Sie Ihre Muskulatur in Beinen und Po ganz einfach zu Hause stärken können – und für die Sie keinerlei Equipment benötigen.

„Die Muskulatur ist das wichtigste Stoffwechselorgan unseres Körpers und wenn sie gut ausgebildet ist, haben die passiven Fettzellen keine Chance“, sagt Ingo Froböse. Denn je mehr Muskelmasse wir haben, desto höher ist der Grundumsatz des Körpers – und desto mehr Kalorien verbrennen wir tagtäglich. Während des Trainings erhöht sich der Energieverbrauch der Muskulatur dann noch einmal. Warum wir Ihnen das hier erklären? Weil sich in Gesäß und Beinen die größten Muskelgruppen unseres Körpers befinden. Den Unterkörper zu trainieren, bedeutet also auch, einen besonders hohen Einfluss auf den Stoffwechsel zu haben – und somit im besten Fall sogar abzunehmen. „Ich sehe

aber gerade bei älteren Menschen das Problem, dass sie sich zu wenig bewegen, zu wenig für ihren Muskelaufbau tun und stattdessen immer übergewichtiger werden“, sagt Ingo Froböse. „Wer an Gewicht zulegt, sollte zeitgleich auch eine gute Beinmuskulatur entwickeln, denn wenn nur das eine wächst, hat man ein echtes Problem.“

Zudem haben viele Menschen im Alter auch Schmerzen in den Gelenken, vor allem in Knie und Hüfte. Immer häufiger werden künstliche Prothesen eingesetzt. Doch es muss nicht so weit kommen, sagt Ingo Froböse: „Auch hier hilft die Muskulatur. Sie legt sich wie ein Mantel um das Gelenk, stabilisiert, führt und kontrolliert es. Vor allem fängt die Muskulatur aber auch Erschütterungen ab und schützt das Gelenk – wie ein Stoßdämpfer beim Auto.“ Doch nicht nur die Muskulatur, auch das Gelenk selbst und der Knorpel in seinen Zwischenräumen brauchen die Bewegung. „Ein bewegter Knorpel bindet Wasser, ist gesund und belastbar“, erklärt der Experte. „Wird der Knorpel nicht bewegt, trocknet er aus, verhält sich wie sprödes Holz und nutzt sich schneller ab.“ Eine Arthrose kann die Folge sein. Viel Bewegung beugt also auch dieser Krankheit vor.

Trotzdem sollten Sie es – zumindest am Anfang – nicht übertreiben. „Gerade bei den Beinübungen ist es wichtig, einen sicheren Stand zu haben, damit jede Übung kontrolliert ausgeführt werden kann“, sagt der Sportprofessor. Wie gewohnt gilt also: Probieren Sie die Übungen in Ruhe aus. Und erst, wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie die Wiederholungszahlen von Training zu Training langsam steigern.



Die Arme nehmen Sie zur Stabilisation nach vorne und dann gehen Sie langsam nach unten. Wichtig: Nicht nur die Knie bewegen sich, sondern auch der Po!

Übung 16: Kniebeuge

Die klassische Übung für einen strammen Po und gut trainierte Oberschenkel ist die Kniebeuge. Heutzutage sagen viele auch Squat dazu. Stellen Sie sich hüftbreit hin und nehmen Sie die Arme zur Stabilisation nach vorne. Dann gehen Sie langsam nach unten. Achten Sie dabei darauf, dass sich nicht nur Ihre Knie bewegen, sondern vor allem der Po. Die Kniebeuge sollte nicht mehr als 90 Grad betragen. Dann richten Sie sich wieder komplett auf und gehen dann wieder nach unten. Der Oberkörper sollte gerade und angespannt sein. Das Tempo ist Ihnen überlassen, wichtig ist eine korrekte Ausführung. Wer es sich etwas einfacher machen möchte, stellt einen Stuhl hinter sich und tippt beim Runtergehen mit dem Po immer kurz auf der Stuhlkante auf. Sie sollten die Übung so oft wiederholen, bis Ihre Oberschenkel brennen.

Übung 17: Lunge

Wer die erste Folge unserer Serie schon gemacht hat, kennt diese Übung: Lunge. Das ist sozusagen eine einbeinige Kniebeuge. Stellen Sie sich hüftbreit und aufrecht an den Anfang der Matte. Dann machen Sie mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne und beugen das rechte Bein. Das hintere, linke Bein beugt automatisch mit, setzen Sie das Knie aber nicht am Boden ab. Nun drücken Sie sich wieder zurück und wechseln das Bein. Gehen Sie jetzt mit links einen großen Schritt nach vorne, Bein beugen und zurückdrücken. Diese Übung ist schwerer – und damit auch effektiver als die normale Kniebeuge. Denn erstens erfordert der Lunge mehr Stabilität und zweitens müssen Sie das Körpergewicht hier ja auch nur mit einem Bein tragen.



Die Ausgangsposition ist einfach: Stellen Sie sich hüftbreit an den Anfang der Matte. Beim Lunge machen Sie nun mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorne und drücken sich wieder zurück. Dann ist das andere Bein dran.

Übung 18: Gluteus-Brücke

Jetzt wird es ein bisschen gemütlicher. Gehen Sie runter auf die Matte und legen Sie sich flach auf den Boden. Die Knie sind gebeugt, die Füße am Boden aufgestellt, Arme neben dem Körper abgelegt. Nun drücken Sie sich mit dem Gesäß so weit nach oben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Spannen Sie den Po an, halten hier oben und senken dann langsam wieder ab. Dann starten Sie von vorne. Diese Übung kräftigt das Gesäß und die untere Rückenmuskulatur. Wer die Übung erschweren und noch mehr Reiz auf die Muskulatur geben will, kann sich ein Gewicht auf den unteren Bauch legen.



Für die Gluteus-Brücke legen Sie sich auf den Boden und stellen die Knie auf.



Jetzt drücken Sie Ihr Gesäß so weit nach oben wie es geht.



Legen Sie sich auf die Seite, winkeln Sie das untere Bein leicht an. Nun heben Sie das obere Bein und halten es für einige Sekunden in der Luft.

Übung 19: Seitliche Abduktion

Die Ausgangsposition der nächsten Übung gleicht fast schon einer Schlafposition: Legen Sie sich auf eine Seite und strecken Sie sich aus. Der untere Arm ist ebenfalls ausgestreckt, den oberen stellen Sie vor dem Körper auf, um sich zu stabilisieren. Den Kopf dürfen Sie ablegen. Das untere Bein bleibt locker angewinkelt am Boden liegen, beim oberen spannen Sie die Zehenspitzen an und heben das Bein nach oben. Über die Höhe können Sie selbst bestimmen. Halten Sie das Bein einige Sekunden in der Luft, senken es wieder ab, heben es an, halten, senken es ab. Dabei sollten Sie einen Reiz in der seitlichen Muskulatur von Po und Oberschenkel spüren. Wiederholen Sie die Übung zehn bis 15-Mal und wechseln dann die Seite.

Übung 20: Dehnung Hüftbeuger

Zum Abschluss dehnen wir noch den Hüftbeuger. Psoas-Muskel heißt der bekannteste Hüftbeuger und er verbindet die Lendenwirbelsäule und das Becken mit dem Oberschenkel. Durch das häufige Sitzen ist die Muskulatur im Hüftbereich häufig verkürzt – und freut sich, wenn sie gedehnt wird. Dazu machen Sie eine Art Ausfallschritt wie beim Lunge: Stellen Sie ein Bein vorne ab und beugen es. Das andere Bein ist ebenfalls gebeugt, liegt aber locker am Boden, auch der Fuß liegt entspannt auf der Matte. Nun lehnen Sie sich nach vorne. Schon nach kurzer Zeit werden Sie einen Dehnreiz im Bereich der Leiste und des Hüftgelenks verspüren. Und das soll so sein! Schieben Sie sich nach vorne so weit es geht und halten Sie für 15 bis 30 Sekunden. Dann gehen Sie wieder zurück, entspannen kurz und schieben sich erneut nach vorne. Wiederholen Sie die Übung zwei bis dreimal. Dann wechseln Sie die Seite und dehnen den anderen Hüftbeuger.



Zum Abschluss wird gedehnt. Machen Sie wieder einen Ausfallschritt, legen das hintere Bein aber locker ab und lehnen sich nach vorne.



Mit diesen fünf Übungen holen Sie sich Ihre Beweglichkeit zurück

Wir staunen, wenn Babys auf dem Rücken liegen, völlig selbstverständlich mit der Hand den Fuß greifen, ihn Richtung Kopf ziehen, die Zehen in den Mund stecken und genüsslich daran nuckeln. Waren wir alle einmal so beweglich? Waren wir! „Aber schon ab dem Alter von vier oder fünf Jahren schwindet die Gelenkigkeit“, sagt Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule Köln. „Gleichzeitig kennt jeder von uns Menschen, die ihr ganzes Leben lang sehr gelenkig bleiben.“ Der Trick ist simpel: Bewegen, bewegen, bewegen. Der alte Spruch „Wer rastet, der rostet“, stimme, sagt Froböse. Deswegen zeigt der Sportprofessor in der letzten Folge unserer Serie „Fit in den Frühling“ fünf Übungen für mehr Beweglichkeit. Diesmal geht es also nicht darum, die Muskulatur zum Brennen zu bringen, sondern sie langsam und kontrolliert zu dehnen.

Die Beweglichkeit der Deutschen insgesamt sei leider nicht gut, beklagt Froböse. „Deswegen haben so viele Menschen Schmerzen in den Gelenken, was oft dazu führt, dass sie irgendwann ein künstliches Gelenk, etwa in Knie oder Hüfte eingesetzt bekommen müssen.“ Denn bei einem Gelenk, das nicht oder zu wenig bewegt werde, können Knorpel und die restlichen Strukturen nicht richtig versorgt werden – und verkümmern. „Dass die Gelenke zerstört werden, hat nichts damit zu tun, dass sie überlastet sind, sondern dass sie nicht genutzt werden.“ Als Beispiel nennt er das Schultergelenk, das jeden Tag rotiert werden müsse – und zwar in alle Richtung. Auch die Hüfte müsse nach

vorne, nach hinten, zu den Seiten bewegt werden. Die gute Nachricht: Wer mit einem Beweglichkeitstraining anfängt, verspürt schon nach vier Wochen Verbesserungen, verspricht Froböse: „Die Verschiebeschichten sind dann nicht mehr so verklebt, die Faszien gelockert, im Knorpel ist mehr Flüssigkeit, die Muskeln sind besser versorgt, die Sehnen geschmeidiger – insgesamt ist dann alles besser geschmiert.“

Muskeltraining, wie wir es in den bisherigen vier Folgen gemacht haben, und unser Beweglichkeitstraining heute ergänzen sich untereinander, so Froböse. Denn Muskeln müssen nicht nur kräftig und voluminös sein, sondern auch lang und gedehnt. „Nur dann können sie ihre optimale Kraft entfalten“, so der Sportprofessor. Eine Muskulatur, die nur auf Masse und Volumen trainiert wird, steht der Beweglichkeit irgendwann sogar im Weg. Man kennt das von aufgepumpten Bodybuildern und ihren teils ungelinkten Bewegungen. Aber: Da wollen wir ja gar nicht hin. Trotzdem empfiehlt Ingo Froböse, an ein intensives Muskeltraining nicht direkt eine Bewegungseinheit anzuschließen, sondern die Gelenkigkeit lieber am nächsten Tag zu trainieren. „Sonst geben wir in die stark belastete Muskulatur noch einen zusätzlichen Dehnreiz – und das kann zu viel sein.“

Also: Rollen Sie Ihre Matte aus und gönnen sich und Ihren Gelenken heute mal eine ruhigere Sparteinheit. Jede Position sollten Sie mindestens 20 Sekunden halten.



Das ist die fortgeschrittene Variante der Cobra: Hier sind die Arme komplett abgestützt und durchgedrückt. Bei der leichteren Variante können Sie die Unterarme am Boden ablegen



Ziehen Sie mit der Hand entlang der Hosennaht nach unten – in der Flanke auf der entgegengesetzten Seite werden Sie eine Dehnung verspüren.

Übung 23: Trizeps dehnen

Nun dehnen wir die Rückseite der Arme, insbesondere den Trizeps. Auch ihm wird im Alltag häufig zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter. Heben Sie den rechten Arm etwas an, sodass er knapp unterhalb der Schulterhöhe ist. Jetzt legen Sie ihre linke Hand auf den rechten Ellbogen und führen ihn, soweit es geht, nach hinten. Die rechte Hand rutscht ein Stückchen die Schulter herunter Richtung Rücken. Sie sollten jetzt einen Zug auf der Rückseite des rechten Oberarms verspüren. Halten Sie 20 Sekunden und lösen. Dann ist die andere Seite dran.

Übung 21: Cobra-Stretch

Wir beginnen mit der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Dehnung des Oberkörpers vorne. Die Übung heißt Cobra und ist eine der bekanntesten Yoga-Positionen. Legen Sie sich in Bauchlage auf die Matte. Die Hände liegen flach auf dem Boden, Ellbogen sind aufgestützt. Nun richten Sie sich auf – und zwar so weit es geht. Sie sollten einen Dehnreiz im Bauch verspüren, die dortige Muskulatur wird jetzt in die Länge gezogen. Wenn Sie keinen intensiven Dehnreiz verspüren, probieren Sie die Variante für Fortgeschrittene aus: Sie liegen immer noch auf dem Bauch, haben Ihre Hände aber aufgestützt, und schieben sich nach oben – am besten so weit, bis die Arme durchgedrückt sind. Der Reiz, der so entsteht, strahlt bis ins Becken hinein. Halten Sie den Kopf gerade, schauen nach vorne und halten.

Übung 22: Flanken dehnen

Nach der Frontpartie des Oberkörpers sind jetzt die Seiten dran. Denn auch die Flanken sollten gedehnt werden, das ist auch für den Rücken wichtig. Viel zu oft werden sie im Alltag vernachlässigt. Stellen Sie sich etwas weiter als hüftbreit hin, der Rücken ist gerade, die Arme hängen entlang der Hosennaht herunter. Nun ziehen Sie mit der rechten Hand in Richtung des rechten Knies, am besten noch darüber hinaus. Wichtig: Rücken und Beine bleiben gerade. Sie können auch vorsichtig auf und ab wippen, Sie werden merken, dass Sie dann ein wenig weiter nach unten kommen. Nach 20 Sekunden kommen Sie wieder hoch und dehnen die linke Seite.



Schieben Sie den Arm mit der entgegengesetzten Hand so weit es geht nach hinten. So dehnen Sie die Muskulatur im hinteren Oberarm.



Bei dieser Übung sollten Sie einen Zug in Wade und Ferse verspüren. Als Variante können Sie das hintere Bein auch mal strecken.

Übung 24: Achillessehne und Wade dehnen

Wenn Sie regelmäßig spazieren, walken oder joggen gehen, kennen Sie das: Achillessehne und Wade brauchen viel Dehnung, bekommen sie aber leider häufig nicht. Deswegen machen wir das jetzt. Links ist unser Standbein: Stellen Sie das linke Bein nach vorne, das Knie ist etwas gebeugt. Das rechte Bein stellen Sie hinten ab und beugen es ebenfalls. Wichtig: Der Fuß steht flach auf dem Boden. Halten Sie diese Position. Sie sollten einen Zug in der Wade und der Ferse verspüren. Sie können diese Dehnung auch variieren und versuchen, das hintere, rechte Bein zu strecken. Wechseln Sie langsam zwischen Beugen und Strecken. Auf diese Weise werden verschiedene Teile der Wade und der Achillessehne gedehnt. Danach wechseln wir natürlich, nutzen rechts als Standbein und dehnen die linke Seite.

Übung 25: Beinrückseite dehnen

Nicht nur die Wade, auch die restliche Bein-Rückseite muss gedehnt werden. Es geht hier insbesondere um die ischiocrurale Muskulatur, also die Muskulatur, die das Knie beugt und die Hüfte streckt. Links ist wieder zuerst unser Standbein, beugen Sie es. Das rechte Bein strecken Sie hingegen komplett aus und ziehen die Fußspitze an. Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt, den Po strecken Sie nach hinten raus. Wenn Sie sich unsicher fühlen, stellen Sie sich neben einen Tisch und stützen sich mit einer Hand ab. Sie sollten jetzt einen Zug in der Rückseite des rechten Beins verspüren. Wenn Sie noch mehr wollen, können Sie sich auch mit dem Oberkörper nach vorne beugen, Po ausgestreckt lassen, mit der linken Hand am Boden abstützen, mit der rechten Hand den rechten Fuß umfassen und vorsichtig zu sich ziehen. Halten Sie eine der beiden Positionen für 20 Sekunden und wechseln dann die Seite: Rechts ist das Standbein, links wird gestreckt und gedehnt.



Mit dieser Übung dehnen Sie die Rückseite des Beins.