

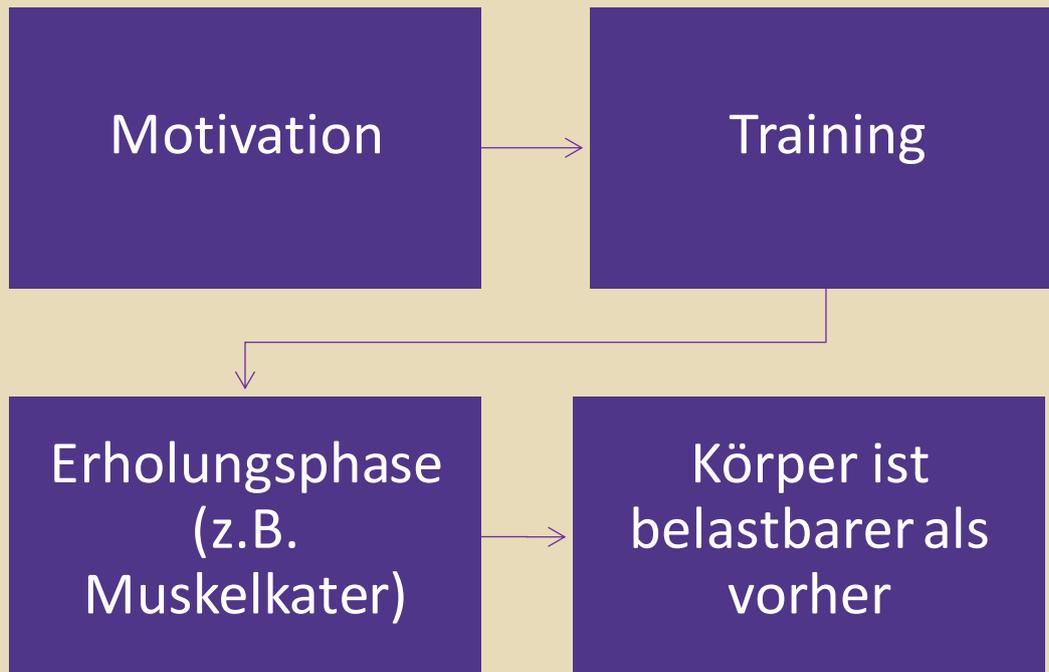
Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 1

Thema: Belastungssteuerung und Gelenkzentrierung

Jeder hat das schon erlebt. Wir haben lange Zeit keinen Sport mehr getrieben und fühlen uns deshalb schlecht. Dann sind wir aber plötzlich hochmotiviert, weil wir uns Neujahrsvorsätze gemacht haben oder von einem neuen Trainingsansatz begeistert sind. Wir sind stolz, dass wir nun endlich wieder fleißig sind und die ersten Ergebnisse unserer Bemühungen sehen. In diesem "High" vergessen wir, dass unser Körper in den letzten Monaten keine Art von Training mehr durchgeführt hat und daher nicht mehr daran gewöhnt ist.

Wir versuchen schnell stärker und fitter zu werden, und unser Körper gibt alles, um sich an die neuen Anforderungen anzupassen. Aber da wir dieses großartige Erfolgserlebnis und den Selbststolz nicht verlieren wollen, treiben wir es auf die Spitze (zumindest im Vergleich zu dem, was er in den letzten Monaten gewohnt war) und überfordern ihn dadurch.

Vielleicht hat er uns schon kleine Warnzeichen wie wiederkehrenden Muskelkater, Verspannungen und größere Müdigkeit gesendet, aber in unserem "High"-Zustand hören wir nicht darauf und machen hoch motiviert weiter. Nachdem wir alle Anzeichen übersehen haben, gipfelt es in einer Verletzung oder Schmerzen, die "aus dem Nichts" kommen.



- Nicht das Training macht uns besser oder stärker, sondern die **Erholungsphase** nach dem Training
- Die **Qualität** der Erholungsphase ist dabei von entscheidender Bedeutung (richtige Ernährung, mentale Gesundheit usw.)
- **Dein Körper signalisiert** dir, dass etwas nicht stimmt, durch zum Beispiel Schmerzen, Muskelkater und andere Symptome!

Es ist daher wichtig zu lernen, den eigenen Körper möglichst aus einer rationalen Perspektive zu betrachten und zu verstehen, dass er seine **Zeit** braucht, um sich an die jeweilige Belastung, die ihm auferlegt wird, anzupassen. Dies gilt nicht nur für die Dauer des Trainings oder die Frequenz der Trainingseinheiten, sondern auch für das Ausmaß der Belastung, die wir ihm auferlegen.



„Die Dosis macht das Gift“ ~Paracelsus

Wenn die Belastungssteigerung zu schnell zu groß ist, kann er damit nicht mehr umgehen. Selbst so etwas sanftes wie Dehnen kann zu einer **Überlastung** für die Strukturen werden, wenn sie noch nicht bereit dafür sind und die Dehnungen nicht richtig gewählt bzw. ausgeführt werden.

Der Körper kann sich an fast alles anpassen...

- ...aber er braucht Zeit
- ...und eine allmähliche Steigerung der Belastung
 - ➔ Wenn wir lange Zeit nicht trainiert haben, können wir nicht erwarten, dass wir sofort wieder zu unserer alten Form zurückfinden.

Good to know!

- ➔ Schmerzen nach dem Sport ≠ du bist alt geworden!
- ➔ Schmerzen hast du, weil dein Körper nicht mehr an das jeweilige Belastungslevel gewöhnt ist
- ➔ DENN er war diesem lange Zeit nicht mehr ausgesetzt!

Solltest du also bei diesem Programm einmal Probleme mit speziellen Übungen bekommen, weil die Knie sich dabei oder danach unangenehm anfühlen, ist es erst einmal wichtig zu verstehen, dass dies nicht heißt, es ist etwas kaputt gegangen. Vielmehr sind mit größter Wahrscheinlichkeit lediglich deine Körperstrukturen wie die Muskeln und das Bindegewebe einfach noch nicht wieder bereit für die Belastung, welcher du sie ausgesetzt hast. Sie sind noch sensibilisiert sind, was bedeutet, dass sie noch in erhöhter Alarmbereitschaft sind.

Du kannst die Übungen dann erst einmal weg überspringen oder aber versuchen, sie so auszuführen, dass du sie weniger herausfordernd ausführst.

Dafür gibt es drei Möglichkeiten:

1. Suche dir Unterstützung, um die Belastung zu vermindern. Nimm dir z.B. einen Stab, die Wand oder einen Stuhl zur Hilfe, um dich daran abzustützen.



2. Verändere selbst die Übung oder zumindest deine Übungsausführung. Gehe vielleicht nicht ganz so tief in die Position hinein, mache einen kleineren Schritt oder erhöhe die Sicherheit durch einen breiteren Stand.



3. Verringere die Dauer und Wiederholungen: Mache weniger Wiederholungen einer Übung, halte die Position nicht ganz so lange oder trainiere etwas seltener und mache mehr Pausen zwischen den Trainingseinheiten.



Auf der anderen Seite bedeutet das nicht, dass du mit jeder Übung aufhören solltest, sobald sie anstrengend wird! Versuche zu unterscheiden zwischen einer anstrengenden Übung und einer strukturüberlastenden, schmerzhaften Übung.

- !!!Dein Nacken sollte sich zum Beispiel bei den Übungen **nicht** so verspannen, dass du vielleicht sogar Kopfschmerzen danach bekommst.!



Fordere dich also ruhig selbst heraus in diesem Programm, aber achte darauf, dich nicht zu überlasten. Finde deine eigene Balance der Anstrengung.



Dies bedarf einem gewissen Maß an Selbstdisziplin. Aber diese wird sich am Ende auszahlen, während blinder Aktionismus oftmals eher dazu führt, dass ein Rückschlag dem nächsten folgt.

Gelenkzentrierung

In Bezug auf unsere Biomechanik können wir die Belastungen, die auf unsere Knie wirken so gering wie möglich halten, wenn wir auf eine **optimale Gelenkausrichtung** achten.

Das bedeutet, dass Hüft-, Knie- und Sprunggelenk in einer Linie senkrecht übereinander stehen, wenn wir z.B. eine Kniebeuge oder einen Ausfallschritt durchführen.

- Versuchen wir der Gelenkzentrierung so gut es geht einzunehmen, so wirken wir unbewussten Kompensationsmustern entgegen!

Diese haben sich nämlich bei vielen Menschen über die Jahre eingeschlichen und führen dazu, dass zum Beispiel die Knie gewohnheitsmäßig immer wieder nach innen gehen, wenn die Person sich runter in die Kniebeugeposition begibt. In dieser eher ungünstigen Knieposition werden bestimmte Strukturen des Knies verstärkt belastet und wenn es immer wieder wiederholt wird, oder eine hohe Last auf den Körper einwirkt, kann diese Kombination zu Abnutzungserscheinungen oder gar Verletzungen führen.

Eine gut trainierte Muskulatur kann helfen, das Knie in einer optimalen Gelenkzentrierung zu stabilisieren, doch auch die Beweglichkeit hilft dabei, Kompensationsbewegungen zu minimieren. Darüber hinaus wird durch ausreichende Beweglichkeit der Muskeln um die Knie herum der Anpressdruck auf die Knie verringert und damit Abnutzungserscheinungen entgegengewirkt.

In diesem Kurs wird daher gleichermaßen an Beweglichkeit und Kräftigung trainiert!

Infos zum Programm:

Hier noch ein paar Informationen rund um dieses Trainingsprogramm sowie Literaturempfehlungen, damit du dich über diesen Kurs hinaus noch weiter über das Thema Kniegesundheit informieren kannst:

- Du bist angehalten alle 8 Kurseinheiten zu absolvieren und alle Quizfragen richtig zu beantworten, um am Ende deinen Durchführungsnachweis für die Krankenkasse zu bekommen.

- Bei weiteren Fragen rund ums Training oder wenn du dich mit anderen Teilnehmern austauschen möchtest, findest du unter den einzelnen Kurseinheiten ein Austauschforum.

Hier kannst du zu den angebotenen Themen Fragen und Anregungen teilen, oder unter „Sonstige Themen“ auch eigene Themen kreieren. Wir werden dir deine Fragen so schnell wie möglich beantworten.

Literaturempfehlungen (optional und nicht Kursrelevant):

- Butler, S. (2016). Schmerzen verstehen (3. Auflage). Berlin Heidelberg: Springer.
- Egger, J. (2015). Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin. Ein biopsychosoziales Modell (Integrative Modelle in Psychotherapie, Supervision und Beratung). Wiesbaden: Springer.
- Gordon, C.-M. (2015). Leben ohne Stress und Schmerzen durch die neue Faszien-Selbsttherapie. Frankfurt am Main: FISCHER.
- Hurrelmann K. et al. (2014). Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Hofgreve Huber Verlag
- Horschig, A. (2018). Die Squat-Bibel. Der ultimative Guide zur perfekten Kniebeuge. München: Riva.
- Köhle, K. (2016). Uexküll Psychosomatische Medizin. Theoretische Modelle und klinische Praxis. München: Elsevier.
- Sahrman, S. (2001). Diagnosis and treatment of movement impairment Syndromes. Oxford, England: Elsevier.
- Schleip, R. (2014). Faszien-Fitness. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport. München: Riva.