

Drei Muskel-stärkende Übungen für Ältere von antwerpes, gefunden bei YouTube (15.07.2014)

<http://www.youtube.com/watch?v=neUpsS9VKVQ>

Aufwärmübungen (immer vorher machen!)

A1: Traben auf der Stelle. Eine sehr gute Übung, die man auch sonst den Tag über machen kann, denn so wird Blut aus den Beinen zurück zum Herzen gepumpt, der "venöse Rückstrom" wird verbessert. Gut gegen Krampfadern und Thrombose!

A2: Diese ganz ähnliche Übung pumpt nun das Blut in den Oberschenkel, verbessert die Durchblutung auch der Füße, die nun warm werden sollten...

A3: Es heisst zwar noch Aufwärmen, aber hier werden nun durch schnelle Bewegungen die "Hamstring Muscles", also die Ischiokruralen Muskeln (Musculus semitendinosus, Musculus semimembranosus und Musculus biceps femoris) gekräftigt. Eine sehr schöne Übung gerade auch zum Muskelaufbau dieser Muskeln auf der Oberschenkelrückseite!

A4: Auch wieder eine Muskel-kräftigende Übung, viel mehr als "nur" Aufwärmen, was je viele Leute gerne überspringen. Nein, diese Übung stärkt die gesamte Muskelkette!

A5: Eigentlich ein etwas übertriebenes Gehen, aber eben doch mehr, denn wenn man's macht, dann merkt man schnell, wie stark die rückwärtigen Oberschenkelmuskeln arbeiten, die Hamstring Muscles...

A6: Beim breitbeinigen Aufstellen und wieder zur geschlossenen Fussstellung zurück werden nun die Abduktoren an der Hüfte gefordert: Musculus gluteus medius und Musculus gluteus minimus. Auch hier wird nicht nur die Durchblutung gesteigert, diese Übung fördert auch die Bildung von Muskelmasse und trainiert die Koordination.

<http://www.youtube.com/watch?v=gstzOHINvyQ>

Muskelkraft 1. Tag

(nach dem Aufwärmen wie oben)

1. Übung: Kräftigt den vierköpfigen Oberschenkelmuskel (den Musculus quadriceps femoris), der der einzige direkte Strecker des Kniegelenkes ist.

2. Übung: Für die vorderen (die Extensoren) und die hinteren Unterschenkelmuskelgruppe (die Wadenmuskeln und in der Tiefe die Flexoren). Letztere können das Knie in Zusammenarbeit mit den "Hamstring Muscles" strecken, erstere sind Gegenspieler (oder Trainingspartner) der Wadenmuskeln bzw. der Flexoren. Anmerkung: Als Hilfsmittel ist so eine Stufe aus dem Fitness-Fachhandel natürlich super, aber ein schweres Buch von ein paar Zentimetern Dicke tut's auch. Es sollte allerdings nicht rutschig sein, sollte ganz sicher liegen.

3. Übung: "Balance" heisst's, aber es ist wieder auch Muskelmasse, die hier aufgebaut wird: Je langsamer eine Übung, desto mehr Muskelmasse wird aufgebaut. Man sollte sich hierbei vielleicht nicht an einem Drehstuhl festhalten, wie auf dem Video.

4. Übung: Das trainiert nun die ganze Muskelkette des Beines, Muskelmasse und Gleichgewicht. Besonders das Anheben des Beines kräftigt die "Hamstring Muscles", die das Bein schweben lassen, die Ischiokruralen Muskeln.

5. Übung: Dehnübung des Quadrizeps, ganz schön. Prima wie kontrolliert und ruhig die Dame im Video sich hinkniet. Wenn man einschläft, ist's auch ok.

6. Übung: Dehnung der Adduktoren, der sehr massereichen Muskeln an der Oberschenkelinnenseite, die das Bein heranziehen an die Mittellinie, adduzieren eben. Ausserdem fördert diese Haltung den venösen Rückstrom des Blutes zum Herzen, was auch sehr gut ist.

(2. Seite)

<http://www.youtube.com/watch?v=Dp6ZrDatUUU>

Muskelkraft 2. Tag

(nach dem Aufwärmen wie oben)

7. Übung: Sehr gut für die Kräftigung des Musculus quadriceps femoris, des vierköpfigen Oberschenkelmuskels, nur mit mehr Bewegung. Die Stufe sollte sehr stabil und nicht rutschig sein!
8. Übung: Wieder kräftigend für den Quadrizeps, aber auch die rückwärtigen Muskeln müssen arbeiten: Hamstrings und Wadenmuskeln bzw. Flexoren am Unterschenkel.
9. Übung: Das ist eine interessante Sache, denn durch das weiche Handtuch wird die Nachrichtenmenge der Tastsensoren aus dem Fuss reduziert. Nun trainiert man, mit weniger Tastsensoren zurecht zu kommen und doch das Gleichgewicht zu halten. Und wenn das Handtuch weg ist und man den harten Boden wieder gut spürt, dann ist man wieder super mit dem Gleichgewicht dabei. Ausserdem trainiert diese Übung die Muskelschlinge der Unterschenkelmuskeln: Musculus peroneus / fibularis longus, Musculus peroneus / fibularis brevis und Musculus tibialis anterior. Prima!
10. Übung: Nun wird, ähnlich wie die Übungen am 1. Tag, die ganze Muskelkette des Beines trainiert. Aber auch die kleinen kräftigen Hüftmuskeln an der Seite kriegen Arbeit (Musculus gluteus medius und Musculus gluteus minimus). Wenn man's richtig macht, gibt es einen Muskelkater oben und aussen am Becken.
11. Übung: Diese Dehnübung ist super, allerdings am Anfang vielleicht besser direkt neben einem Türrahmen oder neben einer Wand zu machen, da man vielleicht das Gleichgewicht verliert, oder?
12. Übung: Dehnung der kräftigen Adduktoren an der Oberschenkel-Innenseite und Kräftigung der Strecker, also des Gesässes (Musculus gluteus maximus), des Vierköpfigen Oberschenkelmuskels (Musculus quadriceps femoris) und der Wadenmuskeln (besonders Musculus soleus). Eine ganz prima Übung wieder!

Das sind alles zusammen sehr gute Übungen. Erst Aufwärmen, dann an einem Tag die einen, am anderen Tag die anderen Übungen. Man sollte sich an jedem Werktag eine halbe Stunde dafür Zeit geben, denn die Kräftigungsübungen kann man ja wiederholen. Am Sonntag ist dann Pause, das ist auch für den Muskelaufbau.

Viel Spass und Freude mit den Übungen!

Herzlich

PD Dr. med. Thomas J. Strasmann

www.everything-virtual.org/pbp.html

pbp01.pdf