

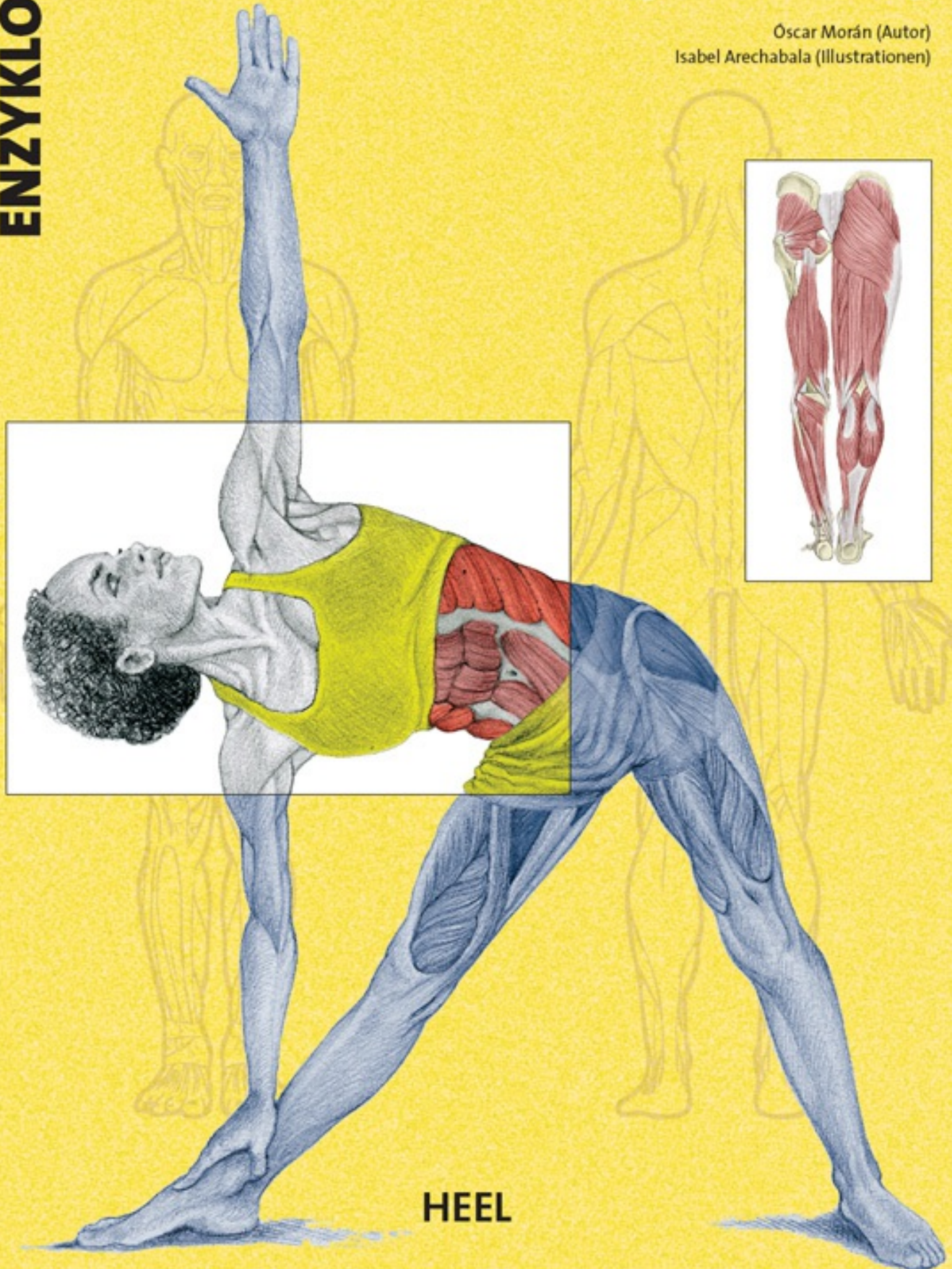
ENZYKLOPÄDIE

BAUCH-BEINE-PO

Anatomie – Muskeltraining – Stretching

Oscar Morán (Autor)

Isabel Arechabala (Illustrationen)



HEEL

nur innerhalb bestimmter Richtungen, Winkel und Bewegungsabläufe optimal. Gelegentlich können sie auch außerhalb dieser Grenzen arbeiten, im Training sollten sie allerdings nicht weit abseits ihrer natürlichen Bewegungsachse bewegt werden, oder es besteht das Risiko einer Verletzung.

Die natürlichen Bewegungen der Hauptgelenke der Beine sind:

Gelenke	Bewegungen und ungefähre Winkel
Hüftgelenk	Beugung 130–140° Streckung 10–15° Abduktion 30–50° (1) Adduktion 20–30° Einwärtsdrehung 30–40° Auswärtsdrehung 40–50°
Kniegelenk	Beugung 120–150° Streckung 5–10° (Überstreckung) Einwärtsdrehung 10° (2) Auswärtsdrehung 25°
Sprunggelenk	Beugung und Streckung 60–80° gesamt Winkelmaße für Supination und Pronation können nicht angegeben werden (3)

- (1) Es ist zu beachten, dass es eine Gymnastikübung gibt, bei der angeblich die Beine in einem Winkel von 180° geöffnet werden können. Das Aufeinandertreffen der Knochen macht dies aber unmöglich. Was tatsächlich geschieht, ist eine Abduktion bei gleichzeitiger Beugung.
- (2) Eine Rotation des Knies ist nur bei gleichzeitiger Beugung möglich. Die Rotation bei gestrecktem oder nahezu gestrecktem Knie ist eine der häufigsten Verletzungsursachen in der Sportwelt bei Bändern und Meniskus.
- (3) Reine Supination und Pronation gibt es beim Fuß nicht, es handelt sich immer um eine Kombination von verschiedenen Bewegungen.

Ein Beispiel: Das Knie kann gebeugt/gestreckt werden und eine leichte Rotation ausführen, wenn es angewinkelt ist. Wenn Sie das Knie aber drehen, während es bei einer Kniebeuge oder einer anderen Übung gebeugt wird, riskieren Sie eine schwere Verletzung.

Wenn man dies weiß, muss man die Empfehlung aussprechen, auf ärztlichen Rat keinerlei Übungen auszuführen, wenn eines dieser Gelenke gedreht ist, und wenn es gedreht ist, dann ausschließlich mit geringem Gewicht. Das heißt, ein gedrehtes Knie- oder Knöchelgelenk darf nicht belastet werden. Die natürlichen Bewegungsabläufe sind einzuhalten.

Bekanntlich können manche Verletzungen durch Aufwärmen vermieden werden, leider jedoch nicht alle. Wir empfehlen ca. 10 Minuten leichtes Joggen oder Aufwärmen auf einem Ergometer. Sollen Übungen zum Muskelaufbau durchgeführt werden, beginnt man normalerweise mit kurzem Dehnen, Gelenkbewegungen und einem oder zwei leichten Sätzen der Übung, die zuerst ausgeführt werden soll.

Führen Sie keinesfalls den ersten Satz der geplanten BBP-Übung mit großen Lasten durch. Dieser Versuchung erliegen diejenigen Sportler, die vorzugsweise nach dem Prinzip der umgekehrten Pyramide trainieren, wobei mit großer Last begonnen wird, welche bei den folgenden Sätzen immer mehr reduziert wird. Es besteht ein großes Verletzungsrisiko, falls dieser erste Satz sehr belastend ist.

Es wurde bereits erwähnt, dass unser Körper sich durch Bewegung positiv verändert. Babys beginnen schnell zu krabbeln und Kinder haben einen großen Bewegungsdrang. Jedoch werden wir in unserer Gesellschaft von Kindesbeinen an dazu angehalten, kontrolliert stillzusitzen. Die Lehrpläne für den Sportunterricht an Schulen reichen für den Ausgleich dieser Bewegungslosigkeit nicht aus. Im Erwachsenenalter verbessert sich die Situation keineswegs, ganz im Gegenteil, sie verschärft sich. Beruf, Haushalt, Stress ... Wir müssen wieder die Kontrolle über unsere körperliche Fitness übernehmen, wir müssen die Beine und den restlichen Körper trainieren.

Lauftraining ist diejenige Sportart, bei der es am häufigsten zu einem Übertraining kommt. In dem Glauben, dass Laufen der gesündeste Sport sei, laufen manche Sportler viele Stunden und gönnen sich zu kurze Erholungsphasen. Es gibt nicht die eine perfekte Sportart, deshalb ist es am besten zu variieren.

Falls Sie verletzt waren und die Beine wieder trainieren wollen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt und Trainer, welche Methode die beste ist. Heutzutage werden in der Rehabilitation nach Verletzungen keine langen Schonungsphasen mehr verordnet, da es zu Atrophie, Abnahme der Knochendichte, Verwachsungen, Durchblutungsproblemen, usw. kommen kann. Kehren Sie allerdings nicht zu schnell zu Ihrem gewohnten Sportpensum zurück. Im Allgemeinen sollten Sie sich für sanfte Low-Impact-Übungen entscheiden, wie z. B. Gehen, Ergometertraining, usw. Schwimmen ist kein gutes Beintraining: Bei manchen Stilen wie dem Kraulen arbeiten sie nicht genug, und bei anderen wie dem Brustschwimmen kommt es zu ungünstigen seitlichen Belastungen für das Kniegelenk. Außerdem wirkt es nur unwesentlich der Entstehung von Osteoporose entgegen.

Eine geeignete Technik zur Vorbeugung von Verletzungen ist propriozeptives Training. Hierbei wird der Körper darin geschult, auf die Signale der Nervenrezeptoren zu reagieren und die für die Haltung verantwortlichen Muskeln anzuspannen oder zu entspannen. Wenn Sie immer auf einem Laufband laufen oder auf einem Ergometer Rad fahren, werden Sie diesen propriozeptiven Sinn kaum anwenden. Sie sollten ins Gelände gehen und auf Wegen laufen, die Richtung wechseln, sich an die unterschiedliche Härte des Untergrunds anpassen, an Steigungen und abschüssiges Gelände ... Bedenken Sie, dass der Mensch seit Tausenden von Jahren genau dies macht, und dass wir erst vor wenigen Jahrzehnten damit aufgehört haben.

3. Das Erfolgsrezept für einen straffen und definierten Körper

Sie haben die Wahl zwischen Fett oder Muskeln, andere Optionen gibt es nicht. Haben Sie also keine Angst davor, Sport zu treiben und sogar Gewichte im Fitnessstudio zu heben, denn dies ist die beste Methode, um einen straffen Körper zu erhalten und ihn zu definieren.

3.1 Was den Körper strafft und definiert und was nicht

Es sind unzählige Cremes und Geräte auf dem Markt, mit denen der Körper definiert, Fett abgebaut und die Wunschfigur erreicht werden soll. Allerdings ist der wissenschaftliche Nachweis bei der Mehrheit dieser Produkte mehr als fragwürdig.

Soweit wir wissen, ist die beste Methode, um Fett abzubauen und unseren Körper zu straffen und letztendlich zu definieren, nicht der Einsatz von Cremes, Ölen, Algen, Massagen, Klopf- oder Druckmassagen, Schröpfen, kalten oder heißen Wechselduschen, Saunagängen, Thermokleidung, Kälte-, Laser-, Ultraschall- oder Radiofrequenzbehandlungen, Wasserstrahltherapie, oder das Befolgen der Empfehlung, mehr Wasser zu trinken bzw. zu bestimmten Mahlzeiten keines zu trinken, oder das Verzehren gewisser Pflanzen und Nahrungsmittel mit Wunderkräften. Ebenso wenig helfen Akupunktur, Farbtherapie, magische Rituale oder es sich von ganzem Herzen zu wünschen. Das heißt nicht, dass dies alles schädlich ist, im Gegenteil. Manche dieser Maßnahmen sind gut für die Haut und das psychische und physische Wohlbefinden. Andere allerdings überhaupt nicht ... Jedenfalls sind sie nicht der Schlüssel zum Abbau von Fett, und sie tragen so gut wie gar nichts zur Definition unseres Körpers bei. Warum haben sie so viel Erfolg? Weil es viel bequemer ist, eine Creme aufzutragen oder ein Massagegerät zu kaufen, als zum Joggen das Haus zu verlassen oder in einem Fitnessstudio zu trainieren.

Die wissenschaftlich bewiesene Formel zum Tonisieren und Definieren unseres Körpers lautet:

Training für Muskelaufbau/Erhöhung des Muskeltonus + Aerobes Training + gesunde Ernährung

Am häufigsten vertreten ist in unserer Gesellschaft eine Kombination aus leichtem Übergewicht und gleichzeitiger Schlaffheit oder fehlendem Muskeltonus. Daher richten sich unsere Ratschläge an diesen Personenkreis.

Wie bereits gesagt: Haben Sie keine Angst davor, Sport in einem Fitnessstudio zu treiben – auch mit Gewichten. Viele Menschen wollen den Muskeltonus ihres Körpers verbessern und ihre Figur definieren, ohne

Muskulatur aufzubauen. Ihnen muss klar werden, dass die Figur unseres Körpers von seinen Bestandteilen ausgemacht wird. Diejenigen, die wir von außen wahrnehmen und sehen können, sind hauptsächlich Wasser, Muskeln und Fett. Wasser und Fett sind amorph, sie passen sich Vertiefungen und Hohlräumen an, wo sie sich immer mehr ansammeln. Die Muskeln aber sind formbar. Hat jemand sehr wenig Fett, aber viele Muskeln, sprechen wir von einer besonderen Gruppe von Sportlern: Bodybuildern oder Fitness-Athleten. Nicht jedem gefällt dieses extrem muskelbetonte Aussehen, und viele haben deshalb Bedenken, sich in einem Fitnessstudio anzumelden oder an Geräten und mit Kurzhanteln zu trainieren. Ein kluger Trainer sollte Ihnen diese Angst nehmen. Die richtige Strategie ist das Aufstellen eines Ernährungsplans und aerobes Training zum Abbau von Fett und überschüssigem Wasser. Gleichzeitig soll aber die unserer Gesundheit zuträgliche Menge Wasser und Fett erhalten bleiben, die dafür notwendig ist, unserer Figur die geeigneten Kurven zu verleihen. Das Training ist aber noch nicht vollständig, wenn wir die Muskeln nicht beanspruchen. Dies ist die einzige Maßnahme zum Anheben abgesunkener Körperpartien, jede einzelne Wölbung wird gestrafft und unser physisches, ästhetisches und, falls gewünscht, sogar sportliches Wohlbefinden wird gesteigert. Wenn Sie einen attraktiven Körper sehen, nehmen Sie vor allem die Muskulatur unter der Haut wahr, selbst wenn das auf den ersten Blick gar nicht offensichtlich ist.

Eine weitere Säule dieses ganzen Prozesses ist die Ernährung. Bevor wir über Trainingspläne sprechen und die Übungen erklären, müssen wir uns deshalb vorher in einem Kapitel mit intelligenter Ernährung befassen.

3.2 Das Erfolgsrezept für einen straffen und definierten Körper

Nach diesen Ausführungen kommen wir nun zu einigen Schlüsselfaktoren für das Straffen und Definieren des Körpers:

1. Es sind die Muskeln, die dem Bereich Bauch – Beine – Po Straffheit verleihen. Daher sollten sie im richtigen Maß mit Übungen zur Stärkung des Muskeltonus und zum Aufbau der Muskulatur trainiert werden.
2. Ist ein Muskel mit gutem Muskeltonus von einer weichen Fettschicht bedeckt, wirkt dieser Bereich weich, weshalb der Fettanteil reduziert werden muss.
3. Die Körperhaltung ist ein entscheidender Faktor bei der Definition des Körpers. Halten Sie Ihren Körper beim Gehen, Sitzen und Stehen aufgerichtet. Dies gilt vor allem für die Schultern. Lassen Sie sie nicht nach vorne fallen.
4. Der Bereich Bauch – Beine – Po lässt sich weder durch Massagen, Cremes noch Wechseltemperaturbehandlungen formen, jedenfalls nicht in nennenswertem Umfang. Definieren Sie Ihren Körper mittels Training und Ernährung.
5. Ihre genetische Veranlagung bildet die Grundlage, entscheidend ist jedoch Ihre Lebensführung: Finden Sie sich nicht mit Übergewicht oder Cellulite ab, weil auch Ihre Eltern daran gelitten haben.

6. Die Ernährung macht mindestens die Hälfte des Erfolgs auf dem Weg zu einem gesunden und fitten Körper aus. Körperliches Training nützt nichts, wenn Sie sich falsch ernähren.
7. Achten Sie auf Ihre Gesundheit und vermeiden Sie Situationen, in denen Sie sich verletzen könnten. Das soll dazu beitragen, den Körper zu straffen und zu definieren? Selbstverständlich, denn wenn Sie sich verletzen oder krank werden, müssen Sie Ihr Training reduzieren oder unterbrechen, und das hindert Sie daran, Ihre Ziele zu erreichen.
8. Suchen Sie sich Menschen, die Ihre Ziele teilen, zumindest im Fitnessstudio oder an dem Ort, wo Sie trainieren. So finden Sie die Motivation zum Weitertrainieren.
9. Ignorieren Sie die Versprechungen alternativer Behandlungen oder Wundertherapien, egal um welches Produkt es sich handelt. Dadurch schaden Sie nicht nur Ihrem Geldbeutel, sondern vielleicht sogar Ihrer Gesundheit, ganz abgesehen von der Zeitverschwendung. Körperliches Training und Ernährung: Das sind die Schlüsselfaktoren.