

Allroundtalent Gymnastik

Strecken, recken, dehnen – Gymnastik ist gesund und kann bei einer Reihe von Beschwerden helfen. Junge und alte Menschen profitieren von dem Training und verbessern durch die körperliche Ertüchtigung ihre Fitness.

Liegestützen, Sit-ups, Kniebeugen, Planks oder der Vierfüßlerstand sind mitunter ganz schön anstrengend. Die vielseitigen Übungen halten fit, kräftigen oder dehnen die Muskulatur und stellen eine ideale Ergänzung zum Ausdauersport dar. Gymnastik gilt als gesundes Ganzkörpertraining und bezeichnet definitionsgemäß das wissenschaftlich begründete und allseitig ausgebildete System der Pflege, Stärkung und Übung der Körperkräfte sowie die Übung selbst.

Während der Körper in Disziplinen wie der Leicht- oder Schwerathletik nur in speziellen Bereichen trainiert und teilweise einseitig gefordert wird, beansprucht die Gymnastik ihn ganzheitlich. Das Training ist außerdem vorteilhaft, da die Sportart nur mit einem geringen Verletzungs- und Überlastungsrisiko einhergeht, dennoch kann es in Einzelfällen zu Sehnen-, Muskel-, Gelenk- oder Bänderverletzungen kommen. Übrigens: Das Wort Gymnastik stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie

„nackt“, da die Leibesübungen im antiken Griechenland ohne Bekleidung durchgeführt wurden.

Allround-Stärkung Durch die Gymnastik lassen sich vernachlässigte Muskelgruppen gezielt trainieren und verspannte Muskeln wieder lockern, sodass Schmerzen durch Verspannungen und Überbelastungen abnehmen. Meist zielen die Übungen auf die Kräftigung des gesamten Körpers ab, manchmal aber auch auf bestimmte Bereiche wie etwa bei

der Bauch-Beine-Po-Gymnastik oder der Rückbildungsgymnastik für junge Mütter. Personen mit Rücken-, Schulter-, Nacken- oder Knieschmerzen wählen am besten ein Programm, welches genau diese Zonen beansprucht. Wie bei jeder Sportart sollten sich Anfänger vor Aufnahme des Bewegungsprogramms ärztlich untersuchen lassen und im Rahmen dessen über bestehende Beschwerden sprechen. Der Arzt wägt bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen (wie einer Arthrose oder entzündlichen Gelenkerkrankungen) ab, welche Art der Gymnastik sich am besten eignet.

Zu den Gymnastik-Arten zählen: die athletische Gymnastik, die ästhetische Gruppengymnastik, die rhythmische Sportgymnastik zur Musik, die Wassergymnastik, funktionelle Gymnastik nach bestimmten Gesichtspunkten der Anatomie, die Seniorengymnastik, die Krankengymnastik, die Beckenbodengymnastik, die Rückenschule, die Skigymnastik.

Home-Sport Gymnastik kann allein und zuhause ausgeübt werden, denn einige Übungen findet man in Büchern oder im Internet auf Video und macht sie einfach nach. Es gibt verschiedene seriöse Anbieter, deren Programme sich für das Home-Training gut eignen. Doch Vorsicht: Anfänger sollten hohe Trainingsintensitäten meiden, denn die körperliche Überforderung erhöht die Gefahr von Verletzungen. Treten während des Workouts Schmerzen auf, ist die Gymnastikübung unverzüglich zu unterbrechen. Wer sicher gehen möchte, dass er alles richtig macht, sucht sich besser eine Sportgruppe und trainiert mit Gleichgesinnten



© fizkes / iStock / Getty Images

unter fachkundiger Anleitung. Zwei bis drei Einheiten wöchentlich reichen aus, um von den positiven Effekten der Gymnastik zu profitieren.

Elastisch und geschmeidig Stretching (englisch: dehnen, recken, strecken), auch Dehn-gymnastik genannt, umfasst statische und dynamische Dehnmethoden. Es lockert verspannte Muskeln, baut Stress ab, wirkt entkrampfend, vermittelt ein positives Körpergefühl und beseitigt Schmerzen und Steifheit. Die Muskeln bleiben lang, schlank und flexibel, was wichtig für die Ausschöpfung des Bewegungsradius der Gelenke ist.

Man unterscheidet zwischen dem statischen Dehnen, bei dem eine bestimmte Position eingenommen und für etwa 20 bis 30 Sekunden gehalten wird, und dem dynamischen Dehnen, welches aus schwingenden Bewegungen besteht. Statisches Dehnen darf nur im aufgewärmten Zustand oder nach dem Sport durchgeführt werden, während dynamisches Dehnen Teil des Warm-ups oder Cool-downs sein kann.

Wer mit dem Stretching beginnt, darf nicht erwarten, dass der Körper nach kurzer Zeit bereits vollkommen flexibel ist. Es dauert lange, bis die Muskulatur sich verkürzt, demnach erfordert es auch ein über Wochen bis Monate andauerndes, konsequentes Dehnprogramm, um den Trainingserfolg zu spüren. Sportler sollten das Stretching nach dem Aufwärmtraining durchführen und die entsprechende Position für etwa 20 Sekunden halten. Dadurch wird der Organismus funktional auf die sportliche Belastung vorbereitet. Die Wahrscheinlichkeit von Verstauchungen, Rupturen & Co. ist bei kalten Muskeln und Sehnen erhöht,

das Dehnen reduziert das Verletzungsrisiko enorm. Allerdings wird der präventive Effekt kontrovers diskutiert: Eine Studie der Universität Jena an Fußballspielern bestätigte den vorbeugenden Einfluss des Stretchings auf Verletzungen nicht.

Spezielles Programm Callanetics waren bereits in den 80er Jahren im Trend und haben in der letzten Zeit ein erfolgreiches Comeback erlebt. Das Gymnastik-Programm wurde von der US-Amerikanerin Callan Pinckney entwickelt und zwar mit dem Ziel, durch wiederholte Bewegungen die Tiefenmuskulatur zu stärken, die Dehnungsfähigkeit zu erhöhen und den Körper zu straffen, ohne Muskelpakete aufzubauen oder die Wirbelsäule zu belasten. Die Sportart umfasst Elemente aus dem Yoga, dem Ballett sowie der klassischen Gymnastik. Sie trainiert den Beckenboden und stärkt die Stütz-muskulatur der Wirbelsäule, um die richtige Aufrichtung zu fördern, außerdem lassen Callanetics als Nebeneffekt die Pfunde purzeln. Pinckney entwickelte Callanetics ursprünglich für Menschen mit orthopädischen Beschwerden: Sie litt selbst unter Schmerzen der Wirbelsäule, erfand die Übungen auf der Basis ihrer Ballettausbildung und wollte durch das Callanetic-Training eine drohende Operation vermeiden. Ihre Schmerzen verschwanden tatsächlich und sie avancierte zu einer angesehenen „Fitness-Queen“. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin

IBUPROFEN + COFFEIN

Die SCHNELLE Alternative zu Ibuprofen 400 mg!



- WIRKT 36 % **SCHNELLER**¹
- WIRKT 40 % **STÄRKER**¹
- DEUTLICHE SCHMERZLINDERUNG
BEI 40 % **MEHR PATIENTEN**¹
- ZWEITE SCHMERZMITTELEINNAHME
NUR HALB SO OFT NOTWENDIG²

¹ als Ibuprofen 400 mg. Weiser et al. 2018, Eur J Pain 22, 28ff.

² unveröffentlichte Post-hoc Analyse, erhältlich bei medinfo.de@sanofi.com; Förderreuther et al. The Impact of Baseline Pain Intensity on the Analgesic Efficacy of Ibuprofen/Caffeine in Patients with Acute Postoperative Dental Pain, *Manuskript eingereicht bei Advances in Therapy* 01/2020

Thomapyrin® TENSION DUO Filmtabletten. **Wirkstoffe:** 400 mg Ibuprofen und 100 mg Coffein. Sonst. Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph.Eur.), Hypromellose, Hyprolose, Macrogol 6000, Talkum, Titandioxid (E171). **Anw.-geb.:** Zur kurzzeitigen Behandlung von akuten mäßig starken Schmerzen bei Erwachsenen. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile; Überempfindlichkeitsreaktionen in der Anamnese (z.B. Bronchospasmen, Asthma, Rhinitis, Angioödem oder Urtikaria), die mit der Einnahme von Acetylsalicylsäure oder anderen nichtsteroidalen Antirheumatika in Zusammenhang stehen; Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren; Blutbildungsstörungen unbekannter Ursache; aktive oder in der Vergangenheit wiederholt aufgetretene oder bereits bestehende peptische Ulzera/Hämorrhagien (mindestens 2 unterschiedliche Episoden nachgewiesener Ulzeration oder Blutung); gastrointestinale Blutungen oder Perforation in der Anamnese in Zusammenhang mit einer vorherigen NSAR-Therapie; zerebrovaskuläre oder andere aktive Blutungen; schwere Herzinsuffizienz (NYHA-Klasse IV); schweres Leberversagen; schweres Nierenversagen; Schwangerschaft im dritten Trimenon; schwere Dehydratation (verursacht durch Erbrechen, Durchfall oder nicht ausreichende Flüssigkeitszufuhr). **Nebennw.:** Exazerbation von infektionsbedingten Entzündungen (z.B. Entwicklung einer nekrotisierenden Faszitis); Symptome einer aseptischen Meningitis (Nackensteifheit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Fieber oder Orientierungsstörung), insbesondere bei Patienten mit bestehenden Autoimmunerkrankungen (SLE, Mischkollagenose); Störungen der Blutbildung (Anämie, Leukopenie, Thrombopenie, Panzytopenie, Agranulozytose); Überempfindlichkeitsreaktionen mit Hautausschlägen und Juckreiz ebenso wie Asthma-Anfälle (mit Abfall des Blutdrucks); Anzeichen schwerer allgemeiner Überempfindlichkeitsreaktionen mit Anzeichen wie Gesichtssödem, Angioödem, Dyspnoe, Tachykardie, Abfall des Blutdrucks, anaphylaktischer Schock; Psychotische Reaktionen; Depressionen; Schwindelgefühl, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen; Zentralnervöse Störungen wie Agitiertheit, Reizbarkeit, Müdigkeit, Tremor; Sehstörungen; Tinnitus; Palpationen; Herzinsuffizienz; Myokardinfarkt; Tachykardie; Arterielle Hypertonie; Vaskulitis; Gastrointestinale Beschwerden wie Pyrosis, Abdominalschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Flatulenz, Diarrhö, Obstipation und geringfügige gastrointestinale Blutverluste, die in seltenen Fällen eine Anämie verursachen können; Gastrointestinale Ulzera, eventuell mit Blutung und/oder Durchbruch, Meläna, Hämatemesis, ulzerative Stomatitis, Exazerbation einer Colitis ulcerosa und eines Morbus Crohn, Gastritis; Ösophagitis, Pankreatitis, diaphragma-ähnliche Strikturen im Darm; Hepatische Dysfunktion, Leberschaden, vor allem bei Langzeittherapie, Leberversagen, akute Hepatitis; Bullöse Reaktionen wie Stevens-Johnson-Syndrom und toxische epidermale Nekrolyse (Lyell-Syndrom), Alopezie, schwere Hautinfektionen, Weichteilkomplikationen während einer Varizelleninfektion; Arzneimitteloxanthem mit Eosinophilie und systemischen Symptomen (DRESS); Lichtempfindlichkeitsreaktion; Nierengewebschädigungen (Papillennekrosen) und erhöhte Harnsäurekonzentrationen im Blut; Ödeme (vor allem bei Patienten mit arterieller Hypertonie oder Niereninsuffizienz), nephrotisches Syndrom, interstitielle Nephritis, akute Niereninsuffizienz. **Sanofi-Aventis Deutschland GmbH**, 65926 Frankfurt am Main. **Stand:** April 2019 (SADE.THOM2.18.12.3653(1)) 2001_THO_C-SADE.THOM2.20.01.0063(1)