

So bleibt der Körper elastisch

Personaltrainerin Nicole Bösch sagt Rückenschmerzen und Nackenverspannungen den Kampf an – mit zwei praktischen Geräteübungen.

Fitnessexpertin Nicole Bösch aus Rheinfelden/CH stellt zwei praktische und gefahrlose Geräteübungen vor, die sich in jedem gängigen Fitnesscenter durchführen lassen. Das Handling ist kinderleicht und die Ergebnisse sind geradezu verblüffend.

Wenn in der Geburtstagsstorte mehr als 30 Kerzen stecken, bedeutet das auch langsam «Goodbye, Muskelmasse!».

Denn die baut jeder Mensch ab diesem Zeitpunkt stetig ab. Gegensteuern kann ein sensorisches Krafttraining, mit dem die Nerven gereizt und die Muskeln wieder stimuliert werden. Und als Zusatz-Plus verbessert sich dabei auch die Koordination.

Rücken-Power dank Aerostep®

Wer schon mal auf einem Snowboard gestanden hat, weiss, dass das anfangs eine wackelige Angelegenheit ist.

Dasselbe gilt für den Aerostep®, einem Trainings- und Therapiegerät mit zwei Luftkammern, dessen Benutzung in vielen Fitnessstudios zum Angebot gehört.

Das Ausbalancieren darauf ist erst gewöhnungsbedürftig, aber hat man den Dreh raus, macht es grossen Spass. Diese Übung basiert auf klassischen Kniebeugen, die man auf dem Aerostep ausführt.

Dazu spannt man den Bauch an, stellt sich mit den Füssen auf die wackelige Unterlage, streckt den Oberkörper durch und geht immer wieder in die Knie (siehe Bild 1).

Was soll dass nun bringen?

Bei normalen Kniebeugen hat man dieselbe Belastung wie beim Treppensteigen. Kombiniert mit den Aerostep wird allerdings der ganze Körper miteinbezogen.

Weil man durch das Halten des Gleichgewichts alle Muskeln anspannt – inklusive die des Pos.

Interessante Nebenerscheinungen sind auch die Linderung von Rückenschmerzen (durch den Wiederaufbau der tieferliegenden Muskelschichten) sowie ein gestärkter Gleichgewichtssinn.

Die Sturzprofilaxe erhöht sich dadurch ebenfalls, zudem wird der Gang sicherer. Die Übung ist übrigens so schonend konzipiert, dass sie auch mit Arthrose oder anderen Knieproblemen ausgeführt werden kann.



Bild 1:
Effektiver als klassische Kniebeugen: Mit dem Aerostep® wird bei der Übung durch das zusätzliche Halten des Gleichgewichts der ganze Körper miteinbezogen.
(Bild: TOGU)

Ohne Kopfweh dank FLEXI-BAR®

Das Training mit dem FLEXI-BAR® ist ideal zur Verbesserung der Körperhaltung und fördert die Kraftausdauer der Schultermuskulatur. Dabei werden auch die Muskeln zwischen den Schulterblättern trainiert, die sonst schwer trainierbar sind.

Das Arbeiten mit diesem zweiten Gerät macht einem Übel des Computerzeitalters den Garaus: dem verspannten Nacken, ausgelöst durch hochgezogene Schultern. Wer stundenlang vor dem PC sitzt, tut dies selten in einer kerzengeraden Haltung. Viel eher neigt so mancher dazu, sich bequem in seinen Sessel zu pfläzen. Daraus resultieren Verspannungen und schlussendlich Kopfschmerzen. Der FLEXI-BAR® wirkt dem entgegen. Zuerst nimmt man stehend den Stab in die Hand, der Arm ist dabei ausgestreckt und die Hand zeigt nach oben (siehe Bild 2).

Dann schüttelt man das Gerät bis es anfängt zu schwingen. Durch die Anspannung werden Bauch, Rücken, Arme sowie Tri- und Bizeps trainiert. Auch die Schultern profitieren und der Halsmuskel lockert sich wieder.



Bild 2:
Mit dieser Übung wirkt man Verspannungen und dadurch resultierenden Kopfschmerzen entgegen.
(Bild: FLEXI-SPORTS®)

Beide Übungen haben einen einfachen Schwierigkeitsgrad, man kann beim Ausführen eigentlich nichts falsch machen. Dennoch sollte man das Ganze langsam angehen und seinen Körper an die neuen Bewegungsabläufe erst mal gewöhnen. Dann melden sich die Muskeln auch von selber wieder zurück.



Nicole Bösch

ist die erste, selbständige Personaltrainerin Rheinfeldens (CH).

Zu ihren Stammkunden zählen Senioren, Manager, Sportler oder ehemalige Physiotherapie-Patienten. Die 38-Jährige arbeitet ausserdem als Ernährungscoach.

www.boeschtraining.ch