

Knochen-und Muskelaufbau

Die meisten Menschen glauben, sie müssen für einen guten Muskelaufbau viel trainieren und das unbedingt in einem Fitnessstudio mit den modernsten Geräten. Ein Fitnessstudio kann natürlich schon effektiv sein; aber in diesem Beitrag soll es um ein Training mit eigenem Körpergewicht gehen, das sinnvoll, knochen-und muskelaufbauend wirkt und einfach zuhause oder in der Natur gemacht werden kann – und dies nur 2 mal 15 Minuten pro Woche (Therabänder oder Gymnastikbänder in verschiedenen Stärken wären günstig).

Voraussetzung für die nachstehenden Empfehlungen ist ein normal funktionierendes Herz-Kreislaufsystem.

Um alle verschiedenen Muskelfasern optimal zu trainieren, ist es sinnvoll jede Übung zwölfmal zu wiederholen und das im Zeitlupentempo. Dabei sollten wir eine Grundstellung einnehmen, die uns 12 Wiederholungen ermöglicht, aber keine dreizehnte mehr. Das heißt auch, diese Übungen dürfen ziemlich anstrengend sein.

Nehmen wir als Beispiel die Liegestützübung her; für Viele ist es notwendig die Grundstellung so zu wählen, dass das Eigengewicht auf die Arme am Beginn nicht zu groß wird. Mit gebeugten Knien auf einer weichen Matte als Ausgangsstellung können die meisten beginnen. Das Beugen der Arme soll langsam – drei Sekunden – erfolgen, sodass die Nasenspitze fast den Boden berührt; das wieder Hochdrücken ein wenig flotter – zwei Sekunden lang; der gesamte Rumpf bleibt dabei angespannt, um ein übermäßiges Hohlkreuz zu vermeiden. Der Atemrhythmus ist anzupassen, Ausatmen (3 Sek.) beim Beugen, Einatmen (2 Sek.) beim Strecken.

Wenn mit der Zeit der Frauenliegestütz auf den Knien zu wenig intensiv wird, zum normalen ganzen Liegestütz wechseln, sodass gerade noch 12 Wiederholungen geschafft werden können. Nach weiteren zwei oder drei Wochen werden dann Gummibänder notwendig, die von einer Hand über den Rücken zur anderen Hand gespannt werden, um wieder gerade noch 12 Wiederholungen durchführen zu können.

Mindestens 3 Übungen in 2 Sätzen können in 15 Minuten als gesamtes Workout durchgeführt werden – eine gute Mischung von zu trainierenden Muskelgruppen wäre der Liegestütz, Kniebeugen und eine Ruderbewegung. Natürlich sind unzählige andere Übungen auch möglich. Jede TherapeutIn oder FitnesstrainerIn, die in funktioneller Anatomie ausgebildet ist, kann sie dabei beraten bzw. unterstützen.

Ein leichter Muskelkater an den folgenden zwei oder drei Regenerationstagen darf dabei auftreten. Dieser wird durch vorwiegend basische Ernährung und entspannten Spaziergängen oder Wanderungen schnell wieder verschwinden.

www.osteopathie.works