

/gesund & vital

Alexander Fasanya
von

cook&fit

Bewegung hält jung!

Alex Fasanya erklärt, warum viel nicht immer viel hilft. Und er zeigt uns ein paar effektive Beweglichkeitsübungen (Mobility-Übungen), mit denen wir vor allem die Flexibilität des Körpers erhalten bzw. wieder zurückerobern können!

Bereit? Los geht's.

Übung #1:
Schulterbrücke
kräftigt die unteren
Rückenmuskeln.

Übung #3:
Diagonale
Ausfallschritte
sind anstrengend, aber
sehr effektiv.

Übung #2:
Schneider-/Grätschsitz mit
Oberkörperrotation dehnt die
Rückenmuskeln und verbessert
die Beweglichkeit.



Wie die Übungen genau ausgeführt werden, erfahren Sie auf S. 17.

Flexibel bleiben mit Mobility-Übungen.

Hey Alex, heute steht das Thema „biologisches Alter“ auf dem Programm. Sport spielt dabei ja eine ziemlich wichtige Rolle. Aus deiner Sicht als Fitnesstrainer: Kannst du kurz erklären, was es mit dem biologischen Alter auf sich hat?

Nun, wir alle werden älter. Zellen werden irgendwann nicht mehr erneuert und verfallen. Das ist ein natürlicher Prozess. Trotzdem sind nicht alle Menschen in gleicher Weise davon betroffen. Das Spannende ist, dass wir selber an der Altersuhr drehen können. Zum Beispiel mit Sport.

Mit Sport können wir dafür sorgen, dass wir langsamer altern? Oder unseren Körper sogar verjüngen?

Ja, das kann man so sagen. Allerdings kommt es wie immer auf das richtige Maß an. Beachtenswert ist, dass gerade ehrgeizige Freizeitsportler durch einseitige oder falsch ausgeführte Trainingsmethoden biologisch gesehen oft deutlich älter sind als andere, die eher wenig Sport treiben. Bei den Ehrgeizigen zeigen sich kurz-, mittel- oder langfristige oftmals mehr körperliche Beschwerden.

Ok, also sollten wir es mit dem Sport besser nicht übertreiben. Was macht denn ein gutes Training aus? Mit welcher Trainingsmethode halten wir uns jung?

Grundsätzlich empfehle ich ein kombiniertes Kraft-Ausdauer-Training, wobei man immer mit einer 10-minütigen Aufwärmphase starten sollte. Diese erste Phase eines Trainings entscheidet nämlich darüber, ob die gesamte Trainingseinheit eher zu einem Zellverschleiß oder zu einem Zellaufbau und Regeneration führt.

Interessant! Und ein Mobility-Training ist eine gute Basis für Zellaufbau?

Genau, Mobility-Übungen eignen sich super als Warm-up. Wenn man sie dynamisch



ausführt, kann man sie auch als komplettes Workout nutzen. Mit Mobility-Übungen wird Haltungsproblemen vorgebeugt, der Körper bleibt flexibel und es kommt nicht so schnell zu Verletzungen. Viele Sportler preschen ja einfach vor, ohne Rücksicht auf Verluste. Die Gefahr einer Überlastung oder einer Verletzung ist dann natürlich groß. Besser ist es, mit moderaten Bewegungen anzufangen. Erst mal die Durchblutung anregen. Bei jeder Bewegung mit voller Konzentration dabei sein. Und dann die Bewegungsmöglichkeit eines Muskels bewusst ausreizen, sodass Muskeln, Bänder, Sehnen, Knorpel und Schleimbeutel maximal mit Nährstoffen versorgt werden.

Klingt einleuchtend. Und wie wirken Kraft- und Ausdauertraining in Sachen Anti-Aging?

Nun, beim Krafttraining geht es um die Aus- oder Überreizung der Muskulatur. Die dadurch ausgelösten adaptiven Prozesse

sorgen für einen Muskelaufbau durch Zellzuwachs. Außerdem stärkt es den Knochen. Ein Ausdauertraining dagegen kräftigt den Herzmuskel und steigert die Lungenfunktion. Der ganze Organismus wird besser mit Sauerstoff versorgt, auch das Gehirn. So kann sogar der Aufbau neuer Nervenverbindungen gefördert werden. Selbst die Blutgefäße werden elastischer und Ablagerungen werden entgegengewirkt.

Genug der Theorie. Zeigst du uns ein paar konkrete Mobility-Übungen?

Na klar, gerne. Auf geht's!



Jetzt mitmachen:
acht einfache Mobility-Übungen
mit Alex im Online-Magazin!
www.audibkk.de/gesundheit/cookandfit

Macht fit, macht Spaß:
Mobility-Übungen.

#1 Schulterbrücke

So geht's

Gerade auf den Rücken legen. Arme ausgestreckt neben den Oberkörper ablegen und die Füße flach unter dem Knie platzieren. Das Becken anheben bis Unter- und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Bein- und Rumpfmuskulatur anspannen und Position halten. Die Beine 12-mal abwechselnd strecken und für 2 Sekunden halten.

Wo wirkt's?

Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, unterer Rücken.



#2 Grätschsitz mit Oberkörperrotation

So geht's

Mit aufgerichtetem Oberkörper auf den Boden setzen. Beine gestreckt ca. 45 Grad voneinander abspreizen und die Hände hinter dem Kopf zusammenführen. Spannung aufbauen und Position halten. Den Oberkörper abwechselnd, so weit es geht, nach beiden Seiten drehen. Bei der Ausführung unbedingt darauf achten, dass der untere Rücken dauerhaft gerade bleibt und die Spannung in der Bauchmuskulatur gehalten wird. 12-mal zu jeder Seite drehen. Alternative: Die Übung im Schneidersitz ausführen.

Wo wirkt's?

Rückenstrecker, Bauch- und Beckenmuskulatur.



Tipp!

Drei wichtige Aspekte für ein optimales Training.

1.
Konzentration und Fokus.

Sich ganz bewusst auf die saubere Bewegungsausführung konzentrieren!

2.
Aufwärmen.

Die Muskulatur wird aktiviert und die Durchblutung angeregt. So wird der Körper ideal für nachfolgende Belastungen vorbereitet.

3.
Mobilisieren.

Das heißt die Bewegungsmöglichkeit eines Muskels oder einer Muskelgruppe bewusst ausreizen, sodass eine höchstmögliche Muskelkontraktion und somit eine maximale Versorgung mit Nährstoffen stattfindet.

Ich empfehle Euch, alle zwei Tage mind. 30 Minuten Sport zu treiben.

#3 Diagonale Ausfallschritte

So geht's

Füße im aufrechten Stand etwa handflächenbreit auseinanderstellen. Hände senkrecht über dem Kopf zusammenführen. Achtet darauf, dass Ihr einen festen Stand habt und der Rumpf angespannt ist. Mit den Beinen im Wechsel diagonale Ausfallschritte nach vorn machen und dabei die Arme geschlossen in Richtung Knie führen. Anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition kommen. Bei der Bewegungsausführung sollte der Rücken gerade bleiben. Je Seite 12 Wiederholungen.

Wo wirkt's?

Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker.



Bleibt fit & gesund,
euer Alex!