

Fit - Komm mit - Ausgleichsgymnastik

Text: Mag. Günter Schagerl, Fotos: ASKÖ-Fit, Moselebauer, Illustrationen: F. Seitl

Eine Ausgleichsgymnastik für Outdoor-Sportarten wie Laufen, Radfahren, Wandern, Tennis, Golf etc. erscheint immer sinnvoll zur Vorbeugung von Überlastungserscheinungen am Bewegungsapparat und zur Steigerung des gesundheitlichen Nutzens. Warum sollen z.B. Läufer nicht auch etwas für ihre Rückenmuskulatur tun? Das folgende Übungsprogramm wurde erstmals 1989 veröffentlicht und seither ständig erweitert. Es hat sich bei unseren Langsam-Lauf-Treffs zur Gestaltung von Pausen praktisch bewährt. Im Rahmen der Aktion *Fit - Komm mit* könnten sich daher alle Sportfreunde bei gemeinsamen Outdoor-Aktivitäten auch gymnastisch unterstützen – im wahrsten Sinne des Wortes.

Übung macht den Meister

Wer keine Übungen kennt oder nur eine vage Ahnung von ihnen hat, macht sie nicht oder nur ungerne. Wer blamiert sich schon gerne vor den Augen der anderen Aktiven durch inkompetente Übungen oder Ausführung. Dieser Beitrag wird dieses Manko nicht zur Gänze lösen können, da Übungen nur mit praktischer Anleitung wirklich zu lernen sind. Als Vorinformation und Gedächtnisstütze oder Anregung sich bei einem ASKÖ-FIT-Seminar das praktische Können zu holen – nachfolgende Hinweise und Skizzen sollen dazu dienen.

Dosierung und Timing

Bei Dehnungsübungen (**D**) im aufgewärmten Zustand die Endposition langsam einnehmen bis ein deutliches Dehnungsgefühl eintritt ohne schmerzhaft zu sein. Etwa 20 Sekunden ohne zu wippen die Position halten. Jede Übung zweimal wiederholen. Überbewegliche (hypermobile) Personen sollten bei Dehnungsübungen grundsätzlich zurückhaltend sein.

Bei Kräftigungsübungen (**K**) die angesprochene Muskulatur bewusst über ca. 6-10 Sekunden anspannen oder

8 bis 15 Mal die Übung wiederholen. Während der Muskelanspannung ruhig weiteratmen, nie den Atem anhalten und pressen. 2-4 Durchgänge.

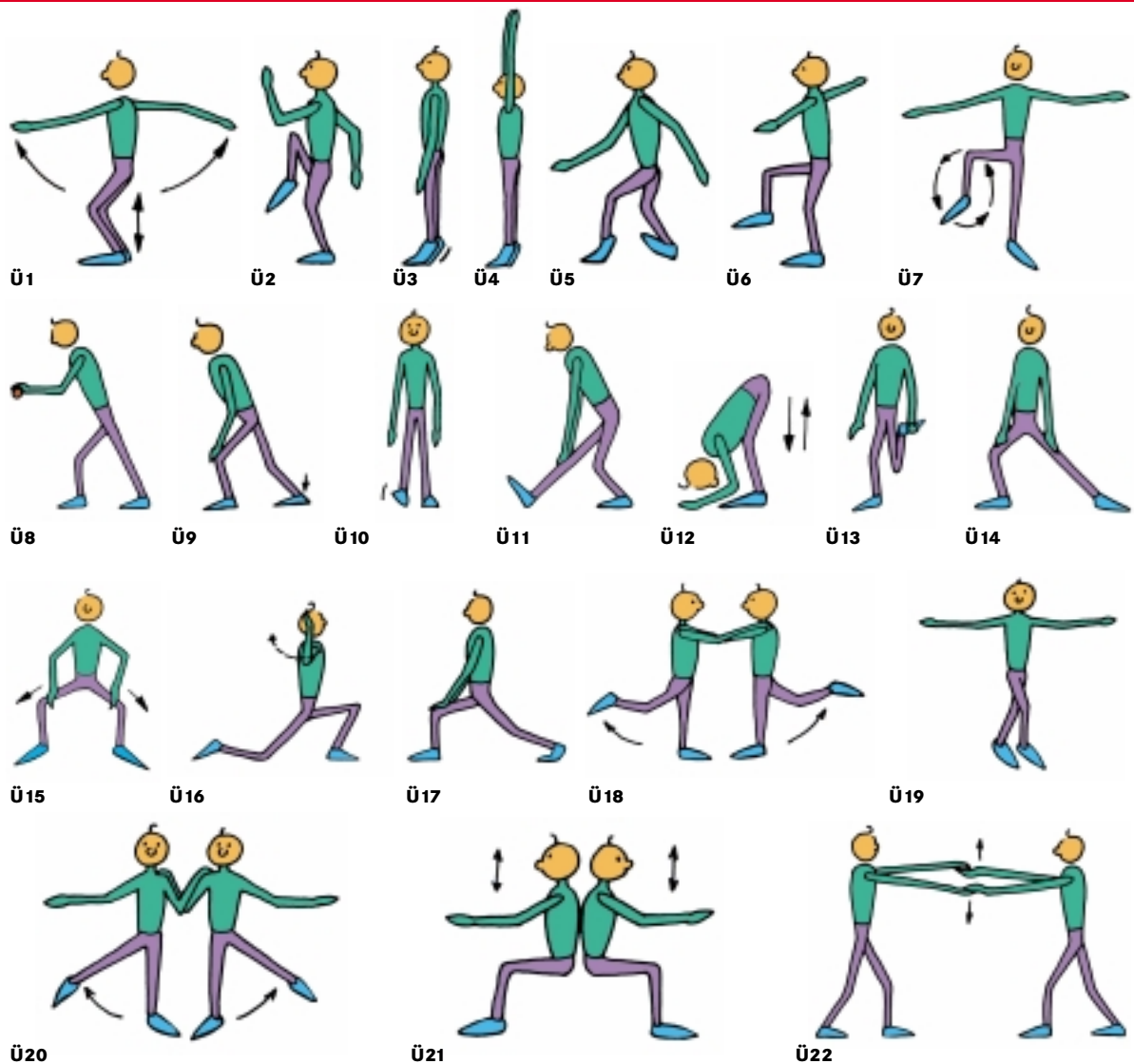
Mobilisierungsübungen (**M**) sollen die Gelenke vorbereitend oder entspannend durchbewegen und dienen zusätzlich zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und dem Erwärmen.

Gleichgewichts- und Koordinationsübungen (**G**) sollen die Körperwahrnehmung ansprechen und als kleine Herausforderung zur Abwechslung dienen.

Die Auswahl und Reihenfolge der Übungen ergibt sich aus der Sportart, der bevorzugt belasteten Muskulatur, der Zielstellung und der dafür vorgesehenen Zeitdauer. Während man sich in den Hallensportarten auf den Boden setzen oder legen kann, sind die Übungen in der freien Natur meist nur im Stehen möglich. Dadurch wird das Übungsgut deutlich eingeschränkt. In unserer Darstellung orientiert sich die Reihenfolge der Übungen am Prinzip „vom Leichten zum Schweren“, dem „nahtlosen Übergang von einer Übung zur anderen“ und „organisatorischen Überlegungen“ wie z.B. dem Partner.



◀ **Ausgleichsübungen gehören beim Langsam-Lauf-Treff dazu. Margarethe Waich zeigt hier die Dehnung der Oberschenkelvorderseite gegen Muskelverkürzungen ohne sich abzustützen, was nicht jedem gelingt. Daher: Sich einfach ohne Scheu beim Partner festhalten ...**




HINWEIS: Die Übungsbeschreibung ist aus Platzgründen bewusst knapp gehalten und daher nicht immer vollständig.

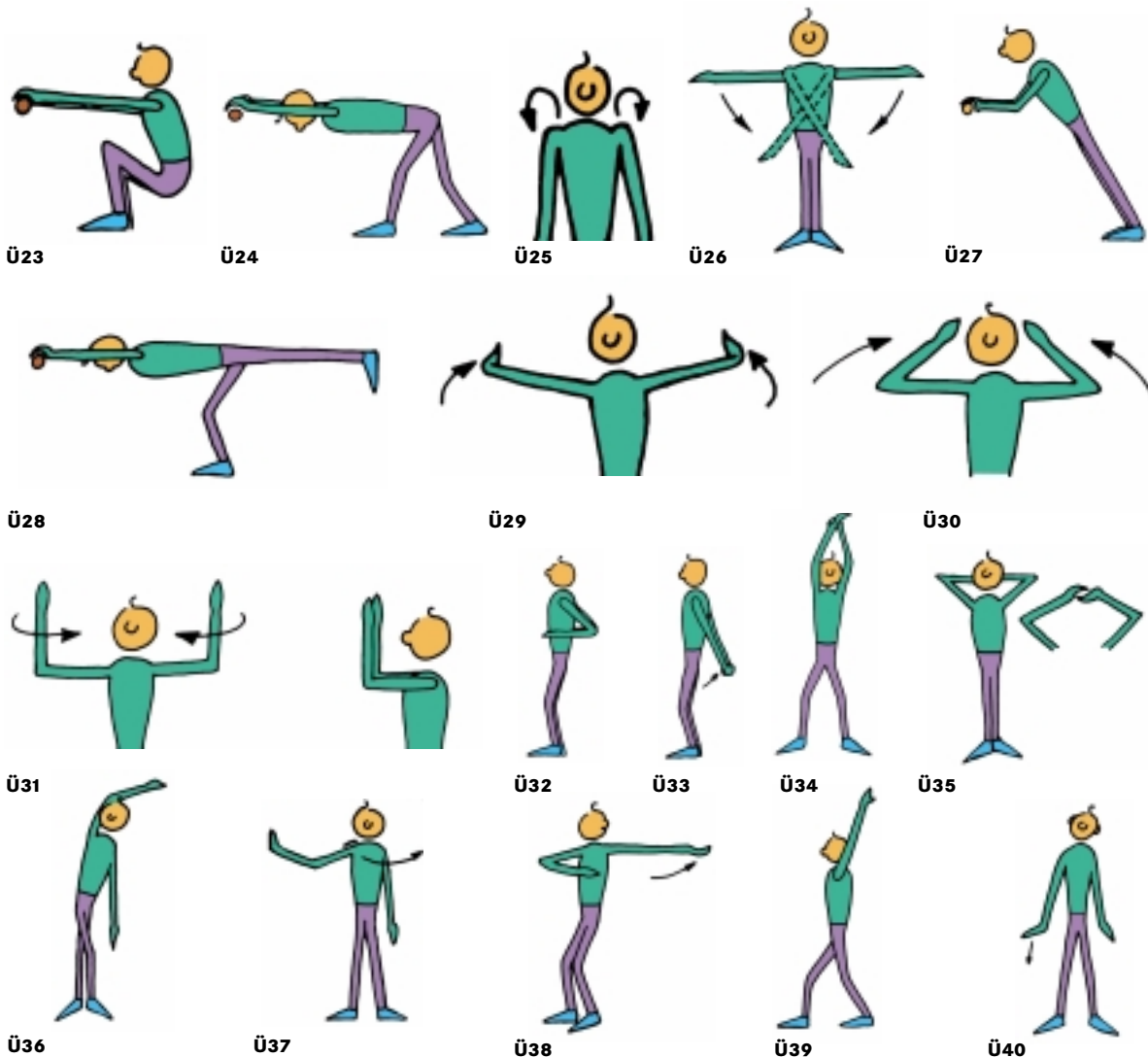
Ü1 M: Arme Schwingen und Kniebeugen • **Ü2 M:** Knieheben im Wechsel • **Ü3 M:** Zehenstandstreckung • **Ü4 G:** Zehenstandstreckung, Arme in Hochhalte • **Ü5 K:** Rechter Fuß: Ferse, linker Fuß: Zehenspitze • **Ü6 G:** Einbeinstand: Knie und Arme heben • **Ü7 M:** Oberschenkel kreisen (vorsichtig) • **Ü8 D:** Wadenmuskulatur dehnen • **Ü9 D:** Unteren Teil der Wade dehnen • **Ü10 K:** Fußaußenseite heben • **Ü11 D:** Oberschenkelrückseite dehnen • **Ü12 D:** Oberschenkelrückseite und Lendenwirbelsäule dehnen (nicht bei Augen- oder Kreislaufproblemen!) • **Ü13 D:** Oberschenkelvorderseite dehnen • **Ü14 D:** Oberschenkelinnenseite links, dann rechts dehnen • **Ü15 D:** Oberschenkelinnenseite links und rechts dehnen • **Ü16 D:** Ausfallschritt, Unterschenkel liegt auf, Arme nach hinten ziehen • **Ü17 D:** Ausfallschritt • **Ü18 M:** Langsames Beinschwingen (ohne Hohlkreuz!) • **Ü19 K:** Seitwärts übersteigen (Hüfte) • **Ü20 G, K:** Bein abspreizen, Oberkörper bleibt gerade • **Ü21 M, K:** Halbkniebeugen mit Partner • **Ü22 K:** Arm- und Brustmuskulatur kräftigen • **Ü23 D:** Lendenwirbelsäule, Oberschenkelvorderseite dehnen • **Ü24 D:** Dehnen im Schulterbereich • **Ü25 K,D,G:** Schulter kreisen • **Ü26 M:** Armkreisen vor dem Körper • **Ü27 K:** Schrägliegestütz • **Ü28 M:** Standwaage mit anhalten • **Ü29 K, D:** Beide Arme und Hände nach hinten ziehen • **Ü30 K:** Ellbogen nach oben und hinten ziehen • **Ü31 K:** Unterarme nach hinten ziehen • **Ü32 K:** Ellbogen in Hüfthöhe nach hinten ziehen • **Ü33 D,K:** Beide Arme ziehen gestreckt nach oben • **Ü34 K:** Linker Arm zieht rechten Arm nach oben • **Ü35 K:** Hände ziehen hinter dem Kopf auseinander • **Ü36 D:** Arm gestreckt nach oben strecken • **Ü37 D:** Brustmuskulatur dehnen • **Ü38 D:** Vorsichtig den Arm nach hinten führen • **Ü39 D:** Beide Arme gestreckt in Hochhalte nach hinten führen • **Ü40 D:** Kopf vorsichtig zur Seite neigen

Fit – Komm mit - Seminare

Informationen über Seminartermine erhalten Sie unter Tel. 01-869 32 45/16, Fax 01-869 32 45/30, ASKÖ-FIT/Gesundheitsförderung, 1233 Wien, Steinergasse 12 oder per e-Mail: schagerl@askoe.or.at

Autor

Mag. Günter Schagerl, Leiter der Abteilung für Fitness/ Gesundheitsförderung der ASKÖ-Bundesorganisation, Sportwissenschaftler, Fachbereich: Prävention/ Gesundheitsförderung 



Die *Fit – Komm mit* Sponsoren



Am Fuße des Klippitztörl im Kärntner Lavanttal liegt das renommierte 4-Sterne Hotel Moselebauer. Erholung pur! Das

Hotel bietet eine 150 m² große Saunalandschaft mit finnischer Sauna, römischem Badehaus, Dampfbad, Whirlpools, Relaxarium sowie Solarien und Massageangebot. Wer will diesen Preis bei unserem Fit-Komm mit Gewinnspiel nicht gewinnen? Für alle, die sich über das gesamte Angebot des äußerst familienfreundlichen 4-Sterne-Hotels Moselebauer informieren wollen: Hotel Moselebauer, Familie Pirker • 9462 Bad St. Leonhard • Tel.-Nr.: 04350/2333-0 • Fax 04350/2333-48 • www.moselebauer.at • e-mail: moselebauer@magnet.at

AUSTRIAN AIRLINES 

WIENER STÄDTISCHE  **cityrun.at**

TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*

Weitere Informationen über Qualitäts-Fahrradergometer, Stepper u.a.m. bei unserem Partner DOWI, Tel. 0316/716 412