

Personal Trainer
Bismark Kunkel – ten minutes Frankfurt

Dieses Poster wurde in Zusammenarbeit mit dem Frankfurter Personal Fitness Studio ten minutes erstellt. ten minutes entwickelt für seine Kunden individuelle Fitnessprogramme, in denen ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Bismark Kunkel ist Personal Trainer und Experte für funktionelles Training sowie für Körperhaltung und ihre „Fehlbilder“. Er ist lizenziertes Mitglied der Personal Trainer Akademie (USA/AU) und Wissensgeber der Fitness-Bücher „Training ohne Geräte – Fit mit dem 3D-System“ und „Training ohne Geräte – Start up für absolute Beginner“



ratiopharm GmbH, 89070 Ulm, www.ratiopharm.de Fotos: © ratiopharm Art.-Nr.: 231902

8
Übungen
Anfangs & Fortgeschritten

Retro GELENK- GYMNASTIK

Mit einfachen und bewährten Übungen
zu mehr Beweglichkeit

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.



Trimmy, Jane Fonda & Co.: Der 70er-Jahre Fitness-Boom

In den 70er- und 80er-Jahren erreichte Deutschland ein Fitness-Boom. Trimm-dich-Bewegung, Aerobic und Co. eroberten die Republik. Seitdem wurden zahlreiche neue Trainingsprogramme entwickelt und haben die damaligen Übungen unmodern und überholt aussehen lassen. Doch vieles, was im Rahmen von Trimm-dich und Aerobic gelehrt wurde, ist nach wie vor topaktuell und sehr effektiv.

Mit Retro-Gymnastik zu mehr Beweglichkeit

Dieses Poster zeigt Übungen, die früher wie heute gut für die Gelenke sind und die sowohl von Einsteigern als auch Fortgeschritten durchgeführt werden können. Bei der Zusammenstellung hat sich Personal Trainer Bismark Kunkel an Fitnessübungen der 70er- und 80er-Jahre orientiert. Teilweise hat er die Trainingsabläufe modifiziert, um den Erkenntnissen der aktuellen sportmedizinischen Forschung zu entsprechen. „Die Übungen mobilisieren steife Gelenke, stärken sie und können so Schmerzen vorbeugen. Durch regelmäßiges Training können Betroffene ihre Körperhaltung verbessern und mehr Beweglichkeit erlangen“, erklärt Bismark Kunkel.

Gelenkschmerzen entgegenwirken

Unsere Muskeln stabilisieren unsere Gelenke. Sind sie aufgrund von zu wenig Bewegung zu schwach ausgebildet, kann dies früher oder später zu Schmerzen und gar Schäden in den Gelenken führen. Wenn Sie Ihre Gelenke schützen möchten, sollten Sie die angrenzende Muskulatur aufbauen und stärken. Die hier gezeigten Übungen trainieren gezielt die Muskulatur im Bereich der Knie-, Hüft- und Schultergelenke sowie den Rücken.

Wenn Gelenke bereits schmerzen, neigen viele dazu, die entsprechenden Körperstellen ruhigzustellen. Doch statt Schonung sollte bei Gelenkschmerzen, die nicht-entzündlicher Art sind, Bewegung auf dem Programm stehen. Andernfalls können die Schmerzen sogar noch stärker werden. Bei akuten Schmerzen empfiehlt sich im ersten Schritt, ein lokal wirkendes Schmerzgel (z. B. Diclo-ratiopharm® Schmerzgel) auf die betroffene Stelle aufzutragen. Dauerhaft können die Übungen auf diesem Poster sowie gemäßigtes Radfahren und Schwimmen die Gelenkschmerzen lindern.

Legen Sie gleich los!



Vorbemerkungen zu den Übungen

- 1 Sollten Sie unter akuten Schmerzen leiden, von denen Sie nicht wissen, ob sie entzündlichen oder nicht-entzündlichen Ursprungs sind, holen Sie sich bitte erst den Rat Ihres Arztes ein, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- 2 Führen Sie die Bewegungsabläufe regelmäßig aus – lieber ein kleines Programm mehrmals pro Woche, als einmal pro Monat alle Übungen hintereinander. Nehmen Sie sich genug Zeit für die Übungseinheit.
- 3 Tragen Sie bequeme Kleidung, z.B. Sportkleidung oder eine Hose mit genügend Bewegungsfreiheit und ein lockeres T-Shirt.
- 4 Führen Sie die Übungen barfuß oder in geeigneten rutschfesten Sportschuhen durch.
- 5 Achten Sie auf einen rutschfesten Untergrund (kein loser Teppich!) und einen sicheren Stand, sodass Sie während der Übungen nicht ausrutschen können.
- 6 Bei körperlicher Anstrengung schwitzt Ihr Körper. Trinken Sie deshalb ausreichend Wasser, um den Flüssigkeitshaushalt wieder aufzufüllen.



ratiopharm übernimmt keine Haftung für etwaige körperliche Beschwerden, die bei oder nach Ausführen der Übungen auftreten.

Hilfe bei akuten Schmerzen im Bewegungsapparat

Bei Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Prellungen kann Diclo-ratiopharm® Schmerzgel den Schmerz stoppen. Diclo-ratiopharm® Schmerzgel ist ein sogenanntes Liposomen-Emulsionsgel. Dieses wirkt schnell und gleichzeitig hautschonend. Es wird direkt auf die schmerzende Stelle aufgetragen und kühlt dort das entzündete Gewebe. Die im Gel enthaltenen Liposomen verbinden sich beim Auftragen mit der Haut. Der Wirkstoff dringt so leicht in das entzündete Gewebe ein. Im Unterschied zu anderen Schmerzmitteln, die die Haut reizen und austrocknen können, ist Diclo-ratiopharm® Schmerzgel dabei sogar leicht rückfettend.



Diclo-ratiopharm® Schmerzgel Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel. Wirkstoff: Diclofenac-Natrium. Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei rheumatischen Erkrankungen der Weichteile, Sehnen- und Sehnensehnenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündung im Muskel- und Kapselbereich, degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Warnhinweis: Gel enthält 13-n-Phosphatidylcholin (Soja). Sojaöl. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/14.

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

ANZEIGE

Retro GELENK- GYMNASTIK

LA-OLA-WELLE ★☆☆

Diese Übung beansprucht die gesamte vordere Muskelkette, insbesondere die Bauchmuskeln. Bänder und Sehnen im Schultergelenk werden gestärkt. So wird die gesamte Körperhaltung verbessert.

Grundposition: Die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker neben dem Körper.

Durchführung:

- 1 Mit dem Oberkörper vornüberbeugen, die Arme zeigen nach hinten, als ob Sie eine La-Ola-Welle starten möchten.
- 2 Dann in einer fließenden Bewegung die Arme nach oben führen.
- 3 Die Arme ganz lang strecken, als ob Sie versuchen, die Decke zu berühren.
- 4 Die Gesäßmuskeln und die Bauchmuskeln anspannen.
- 5 Wieder zurück in die Grundposition und von vorne beginnen.

Dauer: Führen Sie die Übung in einer fließenden Bewegung 30 Sekunden lang durch.



SCHULTER-
GELENK

LA-OLA-WELLE ★★★

Wenn Ihnen die einfache „La-Ola-Welle“ leicht fällt (siehe Übung links), können Sie den Schwierigkeitsgrad steigern.

Grundposition: Die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker neben dem Körper.

Durchführung:

- 1 Mit dem Oberkörper vornüberbeugen, die Arme zeigen nach hinten, als ob Sie eine La-Ola-Welle starten möchten.
- 2 Dann in einer fließenden Bewegung die Arme nach oben führen. Gleichzeitig machen Sie einen Schritt nach hinten. Setzen Sie nur den Fußballen auf, die Ferse bleibt in der Luft.

- 3 Die Arme ganz lang strecken, als ob Sie versuchen, die Decke zu berühren.
- 4 Die Gesäßmuskeln und die Bauchmuskeln anspannen.
- 5 Wieder zurück in die Grundposition und von vorne beginnen.
- 6 Beim zweiten Mal treten Sie während der La-Ola-Welle mit dem anderen Fuß nach hinten.

Dauer: Führen Sie die Übung in einer fließenden Bewegung mit abwechselnd nach hinten absetzenden Füßen 30 Sekunden lang durch.



SCHULTER-
GELENK

HÜFTSCHNUNG ★☆☆

Diese Übung trainiert die seitliche Muskelkette, insbesondere die seitlichen Bauchmuskeln. So wird vor allem die Flexibilität in der Hüfte verbessert.

Grundposition: Die Füße stehen parallel und hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht und die Gesäßmuskeln fest angespannt. Winkeln Sie Ihre Arme an, sodass die Ellenbogen nach außen zeigen. Die Fingerspitzen zeigen nach oben.

Durchführung:

- 1 Schieben Sie Ihr Becken so weit wie möglich nach rechts, während Sie die Gesäßmuskeln weiter angespannt halten.
- 2 Strecken Sie gleichzeitig Ihren rechten Arm nach links über den Kopf.
- 3 Die Knie zeigen stets nach vorn.
- 4 Gehen Sie zurück in die Grundposition und führen Sie die Übung zur anderen Seite hin durch.

Dauer: Führen Sie die Übung in einer fließenden Bewegung 30 Sekunden lang durch.



HÜFTGELENK

KNIEBEUGE ★★★

Kniebeugen stärken die Oberschenkel sowie die Bänder und Sehnen der Kniegelenke. Die diagonale Armbewegung beansprucht zusätzlich die Nackenmuskulatur und wirkt dort Verspannungen entgegen.

Grundposition: Die Füße stehen etwas breiter als schulterweit auseinander, die Fußspitzen dürfen leicht nach außen drehen. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und spannen Sie die Gesäßmuskeln an. Die Arme halten Sie angewinkelt vor dem Oberkörper.

Durchführung:

- 1 Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf die Fersen und gehen Sie dabei in die Hocke, jedoch nur so weit, dass der Po sich noch über Kniehöhe befindet.
- 2 Strecken Sie Ihr Becken so weit wie möglich nach hinten.
- 3 Gleichzeitig führen Sie Ihren rechten Arm diagonal nach vorne und strecken diesen bis in die Fingerspitzen.
- 4 Lassen Sie Ihre Zehen vom Boden abheben, die Knie zeigen nach außen.
- 5 Gehen Sie zurück in die Grundposition und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

Dauer: Führen Sie die Übung mit wechselseitiger Arm-bewegung 30 Sekunden lang durch.



KNIEGELENK

RÜCKENSTRECKER ★★★

Der Rückenstrecker für Fortgeschrittene wird nicht nur nach vorn, sondern auch nach links und rechts durchgeführt. Dadurch ist die Übung um einiges anspruchsvoller.

Grundposition: Stellen Sie die Füße hüftbreit nebeneinander auf, die Zehen zeigen gerade nach vorne. Strecken Sie die Knie durch, lassen Sie dann den Oberkörper locker nach vorne fallen. Der Rücken ist dabei rund. Die Arme strecken sich in Richtung Zehenspitzen. Gehen Sie so tief wie möglich, ohne die Knie zu beugen.

Durchführung:

- 1 Heben Sie nun den Oberkörper leicht an und senken Sie ihn dann zur linken Körperseite ab: den linken Arm zur linken Ferse, den rechten Arm zum linken kleinen Zeh.
- 2 Ziehen Sie sich so weit wie möglich nach unten, ohne die Knie zu beugen.
- 3 Kommen Sie dann wieder leicht hoch und führen Sie diese Bewegung nach vorne und dann zur rechten Seite durch.
- 4 So wippen Sie immer hin und her: nach links, nach vorn, nach rechts, wieder nach vorn und wieder nach links.

Dauer: Führen Sie die Übung 30 Sekunden lang durch.

RÜCKEN



RÜCKEN

RÜCKENSTRECKER ★☆☆

Der sogenannte „Rückenstrecker“ beansprucht die gesamte hintere Muskelkette. So werden Verhärtungen im Rückenbereich gelöst, was zu mehr Flexibilität führt.

Grundposition: Stellen Sie die Füße hüftbreit nebeneinander auf, die Zehen zeigen gerade nach vorne. Strecken Sie die Knie durch, lassen Sie dann den Oberkörper locker nach vorne fallen. Der Rücken ist dabei rund. Die Arme strecken sich in Richtung Zehenspitzen. Gehen Sie so tief wie möglich, ohne die Knie zu beugen.

Durchführung:

- 1 Heben Sie nun den Oberkörper leicht an und senken Sie ihn dann wieder nach unten.
- 2 Berühren Sie wenn möglich den Fußboden.
- 3 Wippen Sie nun in dieser Position leicht auf und ab und versuchen Sie dabei, immer näher in Richtung Boden zu kommen.

Dauer: Führen Sie die Übung 30 Sekunden lang durch.



BEINBEUGE ★☆☆

Diese Übung stärkt die hinteren Muskelketten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der sogenannten Beinbeugermuskulatur, die das Knie unterstützt und es dadurch belastbarer macht.

Grundposition: Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Winkeln Sie die Beine an, legen Sie die Füße auf den Fersen ab, die Zehen zeigen in die Luft. Die Beine sollten hüftweit auseinanderstehen, die Hände liegen ausgestreckt neben dem Körper. Achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz machen und der untere Rücken fest auf dem Boden liegt.

Durchführung:

- 1 Heben Sie Ihr Becken in Richtung Decke.
- 2 Halten Sie dabei die Gesäßmuskeln angespannt und ziehen Sie den Bauchnabel ein.
- 3 Halten Sie die Position circa fünf Sekunden und gehen Sie dann zurück in die Grundposition.

Dauer: Wiederholen Sie die Übung zehn Mal. Je fitter Sie sich fühlen, desto mehr Wiederholungen können Sie durchführen. Maximal 25 sind empfehlenswert.



KNIEGELENK



DAS REPTIL ★☆☆

Mit dieser Übung trainieren Sie die vorderen und spiralen Muskelkettungen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Brust- und Armmuskulatur. So wird der Körper in der Bewegung stabiler. Die Übung verbessert außerdem die Flexibilität der Leiste und Innenschenkelmuskulatur. Dadurch werden Sie in der Hüfte beweglicher.

Grundposition: Lehnen Sie sich in der Liegestütz-Position gegen eine Wand: die Beine enger als hüftbreit zusammen, die Fußspitzen zeigen geradeaus. Die Hände legen Sie in Schulterhöhe und etwas weiter als schulterbreit flach auf die Wand. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an.

Durchführung:

- 1 Beugen Sie die Ellenbogen wie bei einem Liegestütz, treten Sie gleichzeitig mit dem linken Fuß in Richtung Wand – dabei zeigt die Fußinnenseite parallel zur Wandfläche. Die linke Ferse muss auf dem Boden bleiben.
- 2 Drücken Sie die Hüfte in Richtung Wand, ohne jedoch die Wand mit dem Knie zu berühren. Dabei öffnet sich die Hüfte, so dass Sie hier beweglicher werden.
- 3 Gehen Sie zurück in die Grundposition und wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.

Dauer: Führen Sie die Übung 30 Sekunden lang wechselseitig durch.



HÜFTGELENK

