

## Auf einen Walk im Februar 2022

„Die Zeit, die du dir nicht für die Gymnastik nimmst, nimmt sich die Verletzung!“ Leider hat sich diese Weisheit immer dann bewahrheitet, wenn ich mal wieder von einer Achillessehnenverletzung heimgesucht wurde. „Hätte ich doch meine Dehnübungen gemacht!“ Doch dafür war angeblich wieder einmal keine Zeit. Zu kurz war das Zeitfenster für das Lauftraining geöffnet und nun war es erst einmal für lange Zeit zu. „Wenn ich wieder fit bin, dann denke ich daran!“ Doch es passierte genau wie nach anderen Unfällen auch: Erst ist man vorsichtig und achtsam und je länger man von dem Unfall weg ist, desto weniger denkt man an seine Grundsätze. Bis es halt wieder passiert!

So erging es mir während meiner „Laufkarriere“ häufiger. Fest stand, mit meiner Hüftarthrose sollte das anders werden! Gymnastik sollte die Basis sein, mit der ich wieder gesund und schmerzfrei werden wollte.

Wobei ich unter Gymnastik ein ganzheitliches Körpertraining sehe, durch deren unterschiedlichen Übungen Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination und Gleichgewicht gefördert sowie die Kraft und die Ausdauer gesteigert werden. Andere Übungen helfen, den Körper zu entspannen.

Mir war klar, dass es um mehr geht als um das Dehnen der Muskulatur vor und nach der Nordic Walking Einheit. Hauptaugenmerk sollte darauf liegen, die gesamte Muskulatur sowie Sehnen und Bänder fit und geschmeidig zu halten, damit u.a. die Gelenke die volle Beweglichkeit ausschöpfen können, somit noch vorhandener Knorpel optimal ernährt wird und evtl. fehlende Knorpelstrukturen wieder regeneriert werden können.

Stellen wir uns unsere Muskulatur wie einen neuen Pullover vor: Zu Beginn ist der geschmeidig, elastisch und weich. Nach einer unsachgemäßen Wäsche hingegen ist der Pulli verfilzt, hart und alles andere als elastisch. So fühlt sich eine „verkürzte“ Muskulatur an. Was der falsche Waschgang für den Pulli darstellt, bewirkt bei der Muskulatur das viele Sitzen, der Bewegungsmangel und die einseitige Belastung. Während wir den Pullover allenfalls entsorgen müssen, können wir gegen die verkürzte Muskulatur etwas tun.

Allerdings müssen wir dabei nicht nur die Muskulatur, sondern auch die sie umgebenden Faszien im Blick haben. Faszien sind dünne, bindegewebige Häute der Muskulatur, die einzelne Muskeln voneinander abgrenzen, vergleichbar mit den weißen Fasern in einer Apfelsine. Auch diese Faszien sind durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel und durch das häufige Sitzen regelrecht verklebt.

Was ist also zu tun? Aus einem großen Pool an Übungen stellte ich mir ein zielgerichtetes Programm zusammen, das an meiner Befindlichkeit, d.h. an meiner Hüftarthrose ausgerichtet ist. Hieraus wird ersichtlich, dass jede Person sich selbst ein eigenständiges Gymnastikprogramm benötigt. Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, alle Übungen für alle Muskelgruppen anzugeben. Vielmehr gebe ich eine Richtung an, mit der ich gute Erfahrungen gemacht habe und die mir geholfen hat, meine Beschwerden nach und nach in den Griff zu bekommen.

Folgende Gesichtspunkte gilt es zu beachten:

Regelmäßigkeit: Unser Körper ist, gelinde gesagt, ein fauler Hund, viele kennen ihn auch unter der Bezeichnung „innerer Schweinehund“. Wiederkehrende Belastungen, egal auf welchem Niveau, verrichtet er, wenn er darauf vorbereitet (trainiert) wurde, ohne Murren. Aber wehe, wenn wir mehr von unserem Körper verlangen, die gewohnte Belastung erhöhen oder unser Training verändern. Dann jault er auf, wird sauer, im wahrsten Sinne des Wortes oder gerät aus der Puste.

Deshalb benötigt unser Körper Zeit, um auf die Beanspruchung mit Anpassung zu reagieren. Genau diese Anpassungen z.B. im Herz-Kreislauf-System, in der Muskulatur, in der Sauerstoffversorgung und

in der Beweglichkeit sind aber entscheidend. Es ist faszinierend, dass unser Körper auf Trainingsreize, wenn sie passend und moderat erfolgen, nicht mit Abnutzung und Verschleiß reagiert – wie z.B. bei einem Automotor -, sondern mit einer Verbesserung.

Intensität: Früher war das dynamische Dehnen angesagt und versprach, besonders effektiv zu sein. Oft wurde dabei übersehen, dass es zu kleinen Verletzungen führen konnte, vor allem dann, wenn die Muskulatur nicht entsprechend aufgewärmt war. Was folgte, war ein statisches Dehnen nach ca. 10-minütiger Aufwärmphase. Allerdings ging es relativ kurz in die Dehnung hinein und ebenso rasch wieder hinaus. Es war halt mehr ein lästiges Anhängsel an das eigentliche Lauftraining. Heute ist mein Gymnastiktraining ein eigenständiges Training, Zuhause auf der Isomatte! Die einzelnen Übungen erfolgen fast in Zeitlupe, ich taste mich in die Dehnung hinein, bis zu dem Punkt, den ich gerade noch aushalten kann, ohne dass die Muskulatur verkrampft. Diese Dehnung halte ich mindestens 2 Minuten, anstatt wie früher nach ca. 7 Sekunden wieder aus der Dehnung zu gehen. Dabei achte ich bewusst auf meine Atmung, fühle mich in die Dehnung hinein und versuche den gedehnten Muskel direkt „anzusteuern“. Wichtig dabei ist, dass ich die Bewegungskontrolle habe und nicht wegrutsche oder gar stolpere. Deshalb finden die meisten Übungen auch auf dem Boden statt.

Wiederholung: In der Regel beginne ich wieder von vorn, wenn ich einen Durchgang meiner Übungen absolviert habe. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass gerade im zweiten Durchgang die Muskulatur schon etwas elastischer und nachgiebiger ist und ich so im Gelenk Positionen einnehmen kann, die vorher unmöglich erschienen. Eine Ausnahme erfolgt nach einer Nordic Walkingseinheit. Hier begnüge ich mich mit einem Gymnastikdurchgang.

So habe ich mir meine Gymnastikprogramm zusammengestellt, dass bei einem „Durchlauf“ ca. 30 Minuten in Anspruch nimmt. Entsprechend verlängert sich die Zeit bei mehreren Durchläufen. Ich habe sehr gute Erfahrungen gemacht, wenn ich pro Woche zweimal zwei Durchläufe trainiert habe.

So bilden Ausdauertraining mit Nordic Walking, Aquajogging und Gymnastikeinheiten die Säulen meiner körperlichen Fitness.

Mit einem Lächeln

Martin