

GLÜCKSMAMA

MEHR ALS RÜCKBILDUNG

Onlinekurs
zum Ganzkörper-
krafttraining nach
der Schwanger-
schaft



Setze dir immer eine
unsichtbare goldene Krone
auf den Kopf und trage sie
stolz.

Kristina Basiner,
Sportwissenschaftlerin

Liebe Glücksmama,

hier ist dein Handout zu deiner achten Kursstunde. Du erfährst essentielles Wissen zu anatomischen und sportwissenschaftlichen Zusammenhängen und bekommst eine Übersicht über die Übungsschwerpunkte dieser Stunde. Bitte lies dir das Handout immer vor deinem Training ganz durch!



DEINE HAUSAUFGABE FÜR DIESE WOCHE

Dehne dich täglich mit deinen Lieblingsübungen und lass dir richtig viel Zeit dabei. Es soll nicht schmerzhaft sein, sondern dir ein Wohlgefühl verschaffen, eine Leichtigkeit, Weite und Entspannung. Lass wie immer deine Kiefergelenke bewusst los.

LITERATUREMPFEHLUNG

Dein kompetentes Kind“ - Jesper Juul
Mehr Kompetenz im Umgang mit dem
eigenem Kind, mit vielen Beispielen.



KURSTUNDE 8

GANZKÖRPERKRAFTTRAINING & VERBINDEN, WIEDERHOLEN UND FESTIGEN DER KURSEINHEITEN VIER, FÜNF UND SECHS

1. Gut zu wissen

Das Forscherteam um Prof. Dr. Bloch der Deutschen Sporthochschule Köln hat die Effekte von Krafttraining auf die Gesundheit in vielen Studien untersucht. Sie konnten u.a. nachweisen, dass der Körper bei sportlicher Aktivität seine eigene Medizin herstellt. Die Körperzellen werden durch die muskuläre Aktivität angeregt, sich selbst zu reinigen und sich damit zu regenerieren. Während des Sports bauen die Zellen auf diese Weise defekte oder nicht dringend benötigte Bestandteile ab. Diese werden recycelt und für den Aufbau anderer Eiweiße verwendet. Bei Bewegungsmangel findet diese Art der Selbstreinigung nicht statt. So „vermüllen“ die Zellen regelrecht, was zu Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs führen kann.

Zudem konnten die Forscher herausfinden, dass unsere Muskeln bei sportlicher Aktivität Signalstoffe, die sogenannten Myokine, ausschütten. Diese Myokine gelangen über das Blut zur Leber, zum Herzen und sogar ins Gehirn. Sie bekämpfen Entzündungen im ganzen Körper und tragen zur Regeneration nach der sportlichen Betätigung bei.

Eines dieser Myokine heißt Irisin. Es wird ebenfalls vom Muskel bei Bewegung ausgeschüttet und kommuniziert mit dem Fettgewebe. Die Fettdepots unseres Körpers bestehen fast ausschließlich aus weißem Fett. Durch die Kalorienzufuhr speichern sie überschüssige Energie ab. Weiße Fettzellen enthalten nur sehr wenige Mitochondrien. Das sind die Kraftwerke der Zellen, in denen aus Nährstoffen Energie entsteht und freigesetzt wird.

Neben weißem Fettgewebe verfügen die meisten Menschen auch über eine geringe Menge an braunem Fettgewebe. Dieses enthält sehr viele Mitochondrien und speichert deshalb keine Energie ab, sondern verbrennt diese und verwandelt sie in Wärme. Babys besitzen sehr viel braunes Fett und gewinnen daraus Wärme für den Körper.

Beim Krafttraining wird nun das Irisin freigesetzt und regt die Bildung von Mitochondrien im weißen Fettgewebe an. Es kann auf diesem Weg zu braunem Fettgewebe umgewandelt werden. Irisin wirkt so insbesondere auf das Unterhautfettgewebe und auf das Fettgewebe um die inneren Organe (Viszeralfett).

In diesem Zusammenhang möchten wir auch auf die Notwendigkeit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung aufmerksam machen, um deine Gesundheit zu fördern. Eine grüne, also pflanzenbasierte Ernährung mit täglicher Zufuhr von kalten (!) Omega-3-haltigen Ölen, wie Walnuss-, Hanf- und Leinöl, tragen ganz wesentlich zur Prävention von vielen Krankheitsbildern bei. Zur Vertiefung des Themas „Ernährung“ sei hier der Hinweis auf die Literaturempfehlungen in den Handouts zu deiner ersten und fünften Kursstunde gegeben.



2. Reflexion und Ausblick

Die vorangegangene Stunde hat dir einen Rückblick auf den Anfang deines Onlinekurses Mehr als Rückbildung gegeben. Du kannst deinen Körper jetzt perfekt so ausrichten, dass dein Beckenboden entlastet wird und ein unterstützendes Muskelkorsett Gelenke und Bandscheiben deiner Wirbelsäule schützt. In dieser gesunden Haltung werden die Rückbildungsprozesse der gedehnten Muskelgruppen während Schwangerschaft und Geburt unterstützt.

Zudem besitzt du nun ein Repertoire an gesundheitsfördernden Ganzkörperkräftigungsübungen, die bei regelmäßigem Training für einen Ausgleich der Muskelkräfte zwischen gegenüberliegenden Muskelgruppen sorgen. Viele dieser Übungen kannst du einfach in deinen Alltag einbauen.

Heute startet deine letzte Einheit vom Onlinekurs. Du wiederholst in dieser Stunde Ganzkörperkräftigungsübungen mit dem Fokus auf die großen Muskelgruppen von Rücken, Bauch, Gesäß und Beinen. Durch regelmäßige Kräftigung dieser Muskeln erhöhst du deinen täglichen Grundumsatz an Energie. Zudem übst du erneut das Anspannen und Entspannen. Mit der heutigen Stunde hast du noch einmal Gelegenheit, ganz bewusst in die Entspannung zu gehen und noch mehr an Muskelspannung loszulassen. Spüre ganz genau nach.

3. Nützliche Übungshinweise & sportwissenschaftliche Zusammenhänge

3.1. Effekte einer ausdauerorientierten Erwärmung

Die aktiven Erwärmungen dieses Onlinekurses setzen einen Reiz für dein Herz-Kreislauf-System. Genauso wie die vielen Ganzkörperkräftigungsübungen, bei denen viele Muskeln deines Körpers gleichzeitig aktiviert werden. Regelmäßig durchgeführte Ausdaueraktivitäten wirken sich positiv auf die Gesundheit deines Körpers aus. Das Herz lernt ökonomischer zu arbeiten, indem sich das Volumen der transportierten Blutmenge pro Schlag erhöht. Somit braucht das Herz dann weniger Schläge um dieselbe Menge an Blut durch den Körper zu pumpen. Außerdem bilden sich neue, feinste Blutgefäße, wodurch die Sauerstoffaufnahme in die Zellen verbessert wird. Darüber hinaus wird über eine Ausdaueraktivität der Stoffwechsel im Ganzen angekurbelt und der Körper besser durchblutet. So kann Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Neben den genannten physischen Anpassungen hat eine regelmäßig durchgeführte ausdauerorientierte Erwärmung auch Effekte auf die Psyche. Die positive Bewegungserfahrung stärkt das Selbstbewusstsein, steigert das Wohlbefinden und verbessert das Körpergefühl. Du kannst nach und nach die Zeit deiner Ausdauererwärmung erhöhen, sodass du ungefähr auf 20 Minuten Bewegung am Stück kommst. Achte darauf, dass du während dieser Zeit dich immer unterhalten könntest, ohne in Luftknappheit zu geraten.



3.2. Ziele des Stretchings (Dehnung)

Am Ende einer jeden Kursstunde absolvierst du ein Stretching. Wenn du das regelmäßig durchführst, kannst du deine Beweglichkeit, die Bewegungsreichweite deiner Gelenke erhalten und verbessern. Zudem haben die Dehnungsübungen einen positiven Einfluss auf die muskuläre Balance in deinem Körper. Gegenüberliegende Muskelgruppen kommen in ein Gleichgewicht, sodass alle Gelenke entlastet werden. In diesem Zusammenhang hat das Stretching auch Auswirkungen auf die Haltung.

Die Dehnung zur Verkürzung neigender Muskeln, wie der große Brustmuskel (Musculus pectoralis major: siehe Bild) oder der Hüftbeuger (Musculus iliopsoas), unterstützen die aufrechte Körperhaltung. Sie wirkt der verstärkten Rundung im oberen Rücken mit ausgeprägter Innenrotation der Schultern so wie der verstärkten Lendenwirbelsäulenkrümmung (Hohlkreuz) entgegen.

Stretching, ob vor oder nach dem Training durchgeführt, hat übrigens keinen Einfluss auf Muskelkater. Beim Muskelkater entstehen kleine Mikroverletzungen im Muskel, die ein Zeichen dafür sind, dass der Körper eine ungewohnte Belastung ausgeführt hat. In den Tagen nach dem Training repariert der Körper die betroffenen Muskeln. Sind die Reparaturvorgänge abgeschlossen, ist der Muskel auf eine erneute Belastung derselben Art besser vorbereitet. Dehnungsübungen können diese Mikroverletzungen der Muskelfasern nicht beeinflussen.

Für ein gesundheitsförderndes Stretching beachte folgende Hinweise:

- Dehne deine Muskeln regelmäßig! Immer nach Abschluss deines Trainings.
- Atme während der Dehnungsübungen bewusst, tief und langsam!
- Entspanne dich während des Stretchings! Im entspannten Zustand können Spannungsveränderungen im Körper bewusster wahrgenommen werden.
- Achte auf eine ruhige und konzentrierte Ausführung der Übungen!



Dehnung Brustmuskulatur



3.3. Das Gleichgewichtstraining

In deinem Onlinekurs Mehr als Rückbildung sind viele Gleichgewichtsübungen enthalten. Das Gleichgewicht ist Teil der koordinativen Fähigkeiten unseres Körpers. In unseren Muskeln und Gelenken gibt es tiefliegende Rezeptoren (Propriozeptoren), die in ständiger Kommunikation mit dem Rückenmark und dem zentralen Nervensystem im Gehirn stehen. Verändert sich etwas an der Stellung der Gelenke, beispielsweise beim Stolpern über einen Stein, melden diese Sensoren sofort an das zentrale Nervensystem zurück und dieses schickt eine adäquate Antwort an die entsprechende Zielmuskulatur. In diesem Beispiel an die Beinstreckmuskulatur des stolpernden Beines. Sie spannt sich sofort an und verhindert so ein Stürzen. Diese gesamten Vorgänge passieren in Millisekunden.

In unserem Alltag brauchen wir diese reflexartigen Ansteuerungen von Nerven und Muskeln ständig. Insbesondere beim Aufrechterhalten der Körperhaltung, z.B. beim Gehen auf Kopfsteinpflaster, beim Tragen mit Zusatzgewicht wie Einkaufsbeuteln und beim Stehen in der vollen Straßenbahn. Mit Hilfe von Gleichgewichtstraining können wir diese Ansteuerung verbessern. Das geht über das Training auf instabilem Untergrund wie einer zusammengerollten Matte oder einem schmalen Balancierbalken.

Auch das Stehen im Einbeinstand fordert das Gleichgewicht heraus. Im Einbeinstand melden die Rezeptoren im Sprung- und Kniegelenk des Standbeins permanent ihre aktuelle Stellung ans Gehirn. Fängt der Oberkörper an, sich nur leicht zu verschieben, wird sofort eine Reaktion der beteiligten Muskeln um die entsprechenden Gelenke herum weitergegeben. Dadurch kräftigst du zusätzlich die gelenkstabilisierende, tiefliegende Muskulatur.

Gleichzeitig sind Gleichgewichtsübungen auch eine gute Möglichkeit, die Körperwahrnehmung über die Sensibilisierung für die Körperhaltung und -balance zu schulen, sowie für das Nachspüren von Spannung und Entspannung. Solltest du dich in irgendeiner Weise unsicher im Einbeinstand fühlen, halte dich gern an der Wand oder an einem Tisch während der Übung leicht fest.



Instabilität in der Fliegerin



3.4. Trainingsempfehlungen für die Zeit nach dem Onlinekurs

Mit dem Start in den Onlinekurs Ganzkörperkrafttraining nach der Schwangerschaft hast du begonnen, deinen Körper regelmäßig gesundheitsförderlich zu bewegen. Das ist super! Wir empfehlen dir, zwei ca. 45-minütige Sporteinheiten in der Woche zu absolvieren. Du hast weiterhin Zugang zum GLÜCKSMAMA Stream mit regelmäßigen Live-online-Expresskursen und einer umfangreichen Mediathek. Da findest du bestimmt passende Workouts für dich und kannst dein neu erworbenes Wissen anwenden.

Deine Handouts enthalten alle nötigen Hinweise, damit du selbstgesteuert trainieren und dich kontrollieren kannst. Für die korrekte Durchführung der Übungen sind Spiegel einfach wunderbar. Solltest du Fragen haben, nach Alternativübungen suchen oder Unsicherheiten abklären wollen, kannst du uns über: hallo@gluecksmama.de immer kontaktieren. Unser kompetentes Team an Sportwissenschaftlerinnen wird sich per E-Mail bei dir melden.

Für deinen Alltag hast du viele nützliche Tipps erhalten, diesen aktiver zu gestalten. So hast du die Möglichkeit, deine alltäglichen Abläufe zu versportlichen. Beispielsweise beim Ausräumen der Spülmaschine: Daraus wird eine Trainingseinheit für den Beckenboden und die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, wenn du das Geschirr einzeln herausholst. Geh in deine Skispringerin mit langer Wirbelsäule, nimm den ersten Teller in die Hand, aktivier den Beckenboden, strecke deine Beine und stell den Teller wieder ab. Danach folgt Teller zwei, Glas eins, Gabel eins usw. Das beckenbodenfreundliche Bücken lässt sich auch wunderbar beim Zähneputzen üben, indem du bei jedem Beugen der Knie mit dem Po den Badewannenrand berührst und dabei deinen Beckenboden aktivierst.

Diese Verknüpfung von Alltagssituationen mit sportlicher Bewegung hilft dir die gesundheitsförderlichen Übungen aus dem Onlinekurs in deinem Leben zu verankern. Nach dem Motto: immer wenn ich Essen kochen, richte ich mich ganz bewusst auf. Immer wenn ich morgens auf den Bus warte, aktiviere ich meinen Beckenboden. Dir fallen bestimmt noch viele weitere Möglichkeiten ein. So können sich Routinen einschleifen und du übst automatisch.

Wenn du beruflich viel sitzen musst, inspiziere unter dem Aspekt „Bewegung“ deinen Arbeitsplatz. Wie kannst du dich zur Aktivität, zum Aufstehen und zum Gehen „zwingen“? Sicherlich findest du auch viele Übungen aus dem Kurs, die du problemlos am Schreibtisch oder im Büro machen kannst.



Dynamisches Sitzen mit Abstützen des Oberkörpers





Viel Spaß bei deiner achten Kursstunde.
Wenn du Fragen hast oder dir
Unterstützung wünschst, schreib uns gern
eine Mail an hallo@gluecksmama.de.

Schön, dass du dabei bist!

Deine Kristina

