

Voltaren Dolo 

# Der Taschentrainer

- 04 EINLEITUNG 
- 06 BEWEGLICHKEIT 
- 20 KRAFT 
- 30 KOORDINATION 
- 34 AUSDAUER 
- 38 LUST AUF NEUES? 
- 44 TRAININGSPLAN 
- 47 LITERATUR 



**DR. HANS SPRING**

ÄRZTLICHER DIREKTOR REHAZENTRUM UND SWISS  
OLYMPIC MEDICAL CENTER LEUKERBAD, TEAMARZT  
HERREN ALPIN SWISS SKI

## **Kraft und Beweglichkeit – die Grundlage für mehr Lebensqualität**

Lebensqualität hängt auch von der körperlichen Leistungsfähigkeit ab, die sich aus Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer zusammensetzt. Ist diese eingeschränkt, können selbst kleine Alltagsbelastungen zur Qual werden. Das muss nicht sein – man muss nur selber etwas dagegen tun! Ein Mindestmass an Training ist gefragt: Regelmässige Gymnastik trägt dazu bei, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten. Dazu gehört aber auch Freude an der Bewegung, ob dies nun Gartenarbeit, Wandern, Mountainbiken oder etwas Anderes ist.

Als Rheumatologe und Sportmediziner bin ich täglich mit der verminderten körperlichen Belastbarkeit der Patienten konfrontiert. Patienten, die sich wegen chronischen Rückenschmerzen oder Arthrose schonen oder durch einen Unfall oder eine Operation ruhig gestellt wurden, zeigen eine deutliche Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein Ziel der Rehabilitation ist, diese rasch wieder herzustellen und die Patienten zu motivieren, diese auch zu erhalten.

Der Taschentrainer soll Ihnen helfen, sich ein eigenes, wirksames Gymnastikprogramm zu erstellen, welches auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Die Übungen aus den Kapiteln Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer können nur dann die erwünschte Wirkung erzielen, wenn sie regelmässig und mit genügender Intensität durchgeführt werden. Und lassen Sie sich überraschen: Sie können mehr als Sie meinen! Also probieren Sie auch die anderen Vorschläge im Taschentrainer aus. Selbstverständlich sollen Sie sich zu Beginn nicht überfordern, sondern über eine langsame Belastungssteigerung zum Ziel kommen. Sollten bei diesen Übungen Brustschmerzen oder Schwindelgefühle auftreten, lassen Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen und beraten.

Selbst die schönste Broschüre kann Ihnen eines nicht abnehmen: Bewegen müssen Sie sich selbst! Viel Spass beim Trainieren.

# Beweglichkeit

**Beweglichkeit** setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit.

Die Gelenkigkeit wird durch den Aufbau und die Eigenschaften der Gelenke und der Wirbelsäule bestimmt, die Dehnfähigkeit durch die Muskulatur. Bei einem umfassenden Beweglichkeitstraining machen Sie sowohl Dehn- als auch Mobilisationsübungen.

**Wie dehnen?** ▶ Nehmen Sie die abgebildete Dehnstellung ein. ▶ Ändern Sie langsam die Position in Pfeilrichtung, dadurch verstärkt sich die Dehnung. ▶ Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen – kein Wippen. ▶ Halten Sie die Stellung 10 - 20 Sekunden. ▶ Atmen Sie regelmässig und ruhig. ▶ Wiederholen Sie die Übung 2 mal auf beiden Seiten.

**Wie mobilisieren?** (Übungen 14, 16 und 17)  
▶ Nehmen Sie die abgebildete Ausgangsstellung ein. ▶ Mobilisieren Sie, indem Sie die Bewegung über den ganzen Bewegungsumfang durchführen. ▶ Wiederholen Sie die Mobilisation 5 - 10 mal.

# 01 Hintere Unterschenkel- muskulatur

Ferse auf den Boden drücken.  
Körper gleichmässig nach vorne neigen.



# 02 Hintere Oberschenkel- muskulatur

Fuss auf den Stuhl legen.  
Den Oberkörper nach vorne neigen.

# 03 Hintere Oberschenkel- muskulatur

Halten des Oberschenkels in Hüftbeugung.  
Aktive Kniestreckung.



# 04 Hintere Oberschenkel- muskulatur

Becken und Oberkörper bei gestrecktem Knie nach vorne kippen.





- 05** Vordere Oberschenkelmuskulatur  
Fuss an das Gesäss heranziehen.  
Becken vorschieben.



- 06** Vordere Oberschenkelmuskulatur  
Ferse Richtung Gesäss ziehen.  
Knie langsam nach hinten bewegen.

- 07** Vordere Oberschenkelmuskulatur  
Knie des Standbeines biegen und Hüfte nach vorne schieben.



- 08** Vordere Hüftmuskulatur  
Hüfte nach vorne abwärts drücken.



**09** Innere Hüftmuskulatur  
Becken schräg nach unten  
schieben.



**10** Innere Hüftmuskulatur  
Knie nach unten drücken.  
Oberkörper nach vorne  
neigen.



**11** Hintere Hüftmuskulatur  
Rumpf mit gestrecktem  
Rücken nach vorne neigen.



**12** Hintere Hüftmuskulatur  
Durch Zug am gegenseitigen  
Oberschenkel die Aussen-  
drehung der Hüfte verstärken.  
Oberkörper bleibt entspannt  
auf der Unterlage.



- 13** Hintere Hüftmuskulatur  
Mit Ellbogen Oberschenkel  
auf die Gegenseite drücken.



- 14** Gesäßmuskulatur /  
Lendenwirbelsäule  
Gebeugtes Knie mit  
Gegenhand nach unten  
ziehen.



- 15** Rückenmuskulatur  
Knie Richtung Kopf ziehen,  
bis sich das Becken leicht  
abhebt.



- 16** Brustwirbelsäule /  
Lendenwirbelsäule  
Wirbelsäule rund machen  
(Katzenbuckel) und  
wieder strecken.



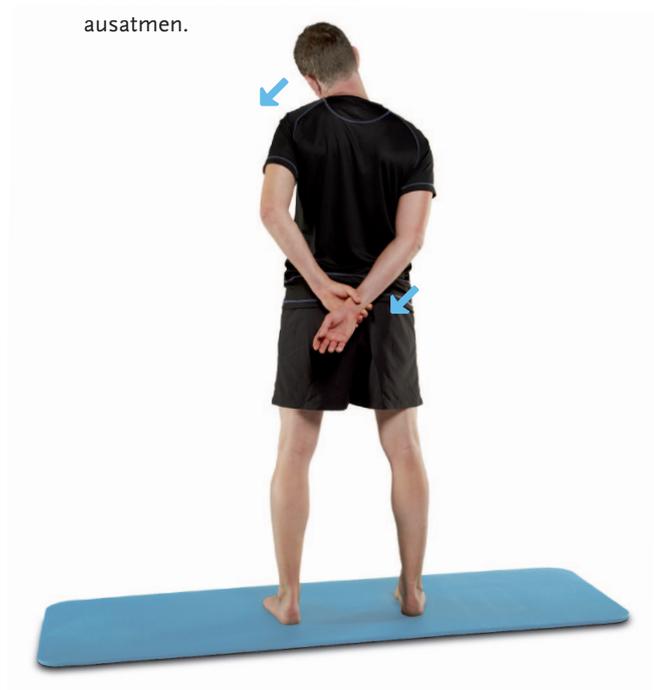
17 Brustwirbelsäule /  
Lendenwirbelsäule  
Oberkörper nach unten  
drücken.



18 Seitliche  
Rumpfmuskulatur  
Hüfte seitwärts schieben.  
Rumpf zur Gegenseite  
bewegen und ziehen.



19 Schulter-Nacken-  
Muskulatur  
Kopf zur Gegenseite neigen.  
Arm nach unten ziehen und  
ausatmen.



## 20 Schulter-Nacken-Muskulatur

Kopf zur Gegenseite neigen und mit Hand fixieren.  
Rumpf langsam zur Seite neigen und ausatmen.



## 21 Brustmuskulatur

Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne.  
Verlagern der Schulter nach vorne.

## 22 Hintere Oberarmmuskulatur

Ellbogen zur Gegenseite ziehen.



# Kraft

**Die Kraft** wird bestimmt vom Muskelquerschnitt, der nervösen Steuerung des einzelnen Muskels und dem Zusammenspiel der Muskelkette in einem Bewegungsablauf. Je nach Zielsetzung werden spezifische Krafttrainingsformen eingesetzt.

**Die Grundlage ist die Kraftausdauer**, die Ihnen erlaubt, über die Zeit eine Kraftleistung zu erbringen. Zur Stabilisierung des Rumpfes im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten ist eine gute Kraftausdauer der Bauch- und Rückenmuskulatur entscheidend. Hier werden sowohl die kleinen tief liegenden Muskeln wie auch die grossen Muskeln gefordert. Übung 29 ist eine Wahrnehmungsübung für die tiefe Muskulatur.

Damit Sie die Kraft im Alltag auch optimal einsetzen können, braucht es zusätzlich ein **Koordinationstraining**: Dazu werden die Übungen auf einer instabilen Unterlage ausgeführt, und das Kraftprogramm wird mit Übungen aus den Kapiteln Koordination und Lust auf Neues ergänzt.

**Wie kräftigen?** ▶ Nehmen Sie die abgebildete Ausgangsstellung ein. ▶ Führen Sie die Bewegung langsam und mit gleichbleibender Geschwindigkeit durch. ▶ Wechseln Sie die Bewegungsrichtung ohne anzuhalten. ▶ Wiederholen Sie den Bewegungsablauf mindestens 20 - 30 mal. ▶ Absolvieren Sie 2 Serien mit Pausen von 1 - 2 Minuten.

**23** Hintere Unterschenkel-  
muskulatur  
Sprunggelenk strecken.



**25** Vordere Oberschenkel-  
muskulatur  
Knie beugen und strecken.



**24** Hintere Oberschenkel-  
und Hüftmuskulatur  
Becken heben und senken.



**26** Vordere Oberschenkel-  
muskulatur  
Hockstellung.



**27** Äussere Hüftmuskulatur  
Bein abspreizen.



**28** Rumpfmuskulatur  
Gestreckte Beine  
abwechselnd im  
Sekundenrhythmus  
anheben.



**29** Lokale Rumpfmuskulatur  
(Wahrnehmungsübung)

Zur Kontrolle ertasten die Fingerkuppen über dem Beckenkamm die tiefe Bauchmuskulatur. Der Bauchnabel wird leicht nach oben und innen gezogen und das Bein etwas angehoben.



**30** Bauchmuskulatur  
Oberkörper anheben.



- 31** **Bauchmuskulatur**  
Knie und Ellbogen  
im Wechsel diagonal  
zusammenführen.



- 32** **Schräge Bauchmuskulatur**  
Gebeugte Beine zur Seite  
bewegen.



- 33** **Seitliche Rumpfmuskulatur**  
Becken seitwärts heben  
und senken.



**34** Rücken- und  
Gesäßmuskulatur  
Knie und Ellbogen im  
Wechsel diagonal strecken  
und zusammenführen.



**35** Schultergürtelmuskulatur  
Schulterblätter zusammenziehen.  
Oberkörper nach vorne  
wegdrücken.



**36** Hintere Oberarm-  
muskulatur  
Ellbogen beugen und  
strecken.



# Koordination

**Eine gute Koordination** erlaubt Ihnen, Bewegungsabläufe zu optimieren, Sportarten auf einem höheren Niveau auszuüben und sich dabei sicherer zu fühlen. Sie profitieren bei einem guten Bewegungs- und Körpergefühl von einem besseren Gleichgewicht, was sich sowohl im täglichen Leben als auch bei sportlichen Aktivitäten mit einer erhöhten Leistungsfähigkeit auszahlt.

Im Alter nimmt das Sturz- und damit das Verletzungsrisiko zu. Hier sind Gleichgewichtsübungen in einem Gymnastikprogramm besonders wichtig.

**Koordinationstraining:** ▶ Wählen Sie die Übungen so aus, dass Sie Ihrem momentanen Können entsprechen. ▶ Trainieren Sie Koordination und Gleichgewicht nicht in ermüdetem Zustand. ▶ Steigern Sie die Schwierigkeit der Übungen, indem Sie z.B. die Augen schliessen.

**37** Gleichgewichtstraining  
Gleichgewichtsübung auf  
gerolltem Badetuch.



**38** Gleichgewichtstraining  
Gleichgewichtsübung auf  
Kreisel beidbeinig.

**39** Sprungübung  
Seitwärts springen.  
Aufbau der Übung  
mit Seitwärtsschritt.  
Steigerung durch  
verstärkten Abstoss.



**40** Gleichgewichtstraining  
Gleichgewichtsübung auf  
Balancebrett einbeinig.



# Ausdauer

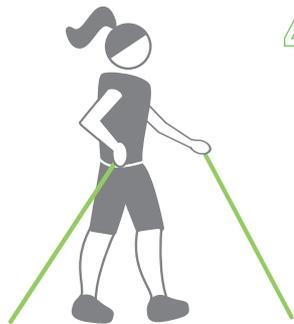
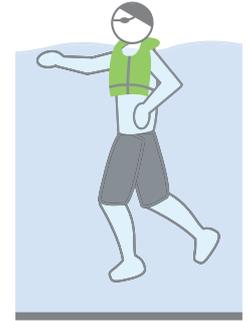
Mit einer guten Ausdauer können Sie ein Leistungsniveau über längere Zeit ohne Ermüdung aufrecht erhalten. Zusätzlich wird eine gute Ausdauer Ihnen helfen, sich nach einer Belastung rascher zu erholen. Sie sind widerstandsfähiger im Alltag und können Ihre Lebensqualität erhöhen. Auch für Ihr Herz-Kreislauf-System tun Sie mit einem regelmässigen Ausdauertraining viel Gutes. Der Schlüssel für eine gute Ausdauer liegt im regelmässigen Trainieren.

**Ausdauertraining:** ▶ Wählen Sie Sportarten, die Ihnen angenehm sind: Laufen, Standfahrrad, Fahrrad, Nordic Walking, Bergwandern, Schwimmen, Aquajogging, Skilanglauf, Schneeschuhlaufen. ▶ Belasten Sie sich mindestens 30 - 45 Minuten. ▶ Die Trainingsintensität ist optimal, wenn Sie gerade noch sprechen können und sich wohlfühlen. ▶ Sie können die Trainingsintensität über die Herzfrequenz steuern: Trainingspuls 170 minus 1/2 Lebensalter (auf dem Fahrrad und im Wasser 10 Schläge weniger). ▶ Trainieren Sie 2 - 3 mal pro Woche.

- 41** **Fahrradergometer**  
Fahrradfahren: Die Sattelhöhe ist dann richtig eingestellt, wenn Sie mit gestrecktem Bein die Ferse auf dem Pedal aufsetzen können.



- 43** **Aqua-Jogging**  
Nehmen Sie eine möglichst natürliche Laufposition ein (leichte Vorlage).  
Zum Erlernen der richtigen Technik empfiehlt sich der Besuch eines Aqua-Jogging-Kurses.



- 42** **Nordic Walking**  
Zügiges Gehen mit Stöcken.  
Zum Erlernen der richtigen Technik empfiehlt sich der Besuch eines Nordic-Walking-Kurses.

- 44** **Schwimmen**  
Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage.  
Achten Sie auf eine möglichst stabile Körperlage im Wasser.

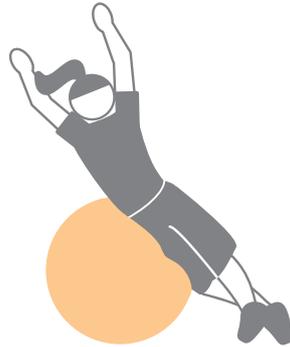


# Lust auf Neues?

**Sie können mehr als Sie denken.** Also probieren Sie doch auch neue Bewegungsmuster und Tätigkeiten aus. Die folgenden Beispiele sollen Sie motivieren, einen Versuch zu wagen und auszurechnen aus einem reinen Routineübungsprogramm. Die Liste der Vorschläge ist sicher nicht abschliessend: Halten Sie die Augen offen, bleiben Sie neugierig! Es gilt: Nur Übung macht den Meister! Aber lassen Sie sich nicht stressen. Es soll ja auch Spass machen.

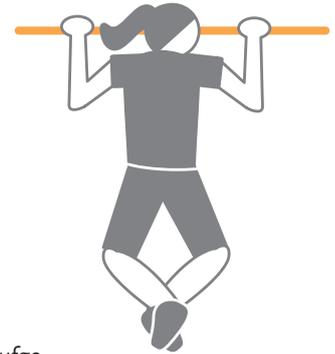
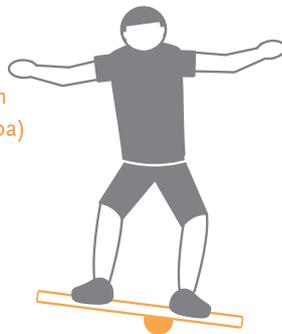
## 45 Übungen auf dem Gymnastikball

Die instabile Unterlage macht die Übung deutlich intensiver und wirksamer.



## 46 Balancieren auf einem Brett mit Rolle (Syboba)

Die Schwierigkeit der Übung kann beliebig gesteigert werden.

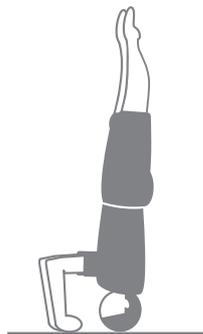


## 47 Klimmzüge

Beginnen Sie mit aufgestellten Füßen, steigern Sie so die Belastung. Oder halten Sie nur Ihr Körpergewicht mit gebeugten Armen und trainieren Sie so isometrisch.

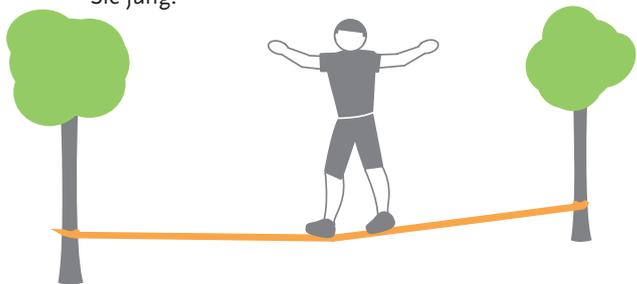
## 48 Kopfstand

Machen Sie zu Beginn den Kopfstand gegen eine Wand. Atmen Sie ruhig und regelmässig.



## 49 Slackline

Gleichgewichtsschulung mit vielen Variationen und noch mehr Spass. Bleiben Sie jung!



## 50 Jonglieren

Ist zu Beginn schwierig. Organisieren Sie sich eine gute Anleitung. Hier macht wirklich Übung den Meister! Macht viel Spass, gibt Selbstvertrauen und ist eine Top-Entspannungsübung im Alltag.



# Persönlicher Trainingsplan

Bitte ausgewählte Übungen ankreuzen.

Beweglichkeit

Kraft

Koordination

Ausdauer

Lust auf Neues?

× Übung	Anzahl
<input type="checkbox"/> 01 	_____
<input type="checkbox"/> 02 	_____
<input type="checkbox"/> 03 	_____
<input type="checkbox"/> 04 	_____
<input type="checkbox"/> 05 	_____
<input type="checkbox"/> 06 	_____
<input type="checkbox"/> 07 	_____
<input type="checkbox"/> 08 	_____
<input type="checkbox"/> 09 	_____
<input type="checkbox"/> 10 	_____
<input type="checkbox"/> 11 	_____
<input type="checkbox"/> 12 	_____
<input type="checkbox"/> 13 	_____

× Übung	Anzahl
<input type="checkbox"/> 14 	_____
<input type="checkbox"/> 15 	_____
<input type="checkbox"/> 16 	_____
<input type="checkbox"/> 17 	_____
<input type="checkbox"/> 18 	_____
<input type="checkbox"/> 19 	_____
<input type="checkbox"/> 20 	_____
<input type="checkbox"/> 21 	_____
<input type="checkbox"/> 22 	_____
<input type="checkbox"/> 23 	_____
<input type="checkbox"/> 24 	_____
<input type="checkbox"/> 25 	_____
<input type="checkbox"/> 26 	_____

× Übung	Anzahl
<input type="checkbox"/> 27 	_____
<input type="checkbox"/> 28 	_____
<input type="checkbox"/> 29 	_____
<input type="checkbox"/> 30 	_____
<input type="checkbox"/> 31 	_____
<input type="checkbox"/> 32 	_____
<input type="checkbox"/> 33 	_____
<input type="checkbox"/> 34 	_____
<input type="checkbox"/> 35 	_____
<input type="checkbox"/> 36 	_____
<input type="checkbox"/> 37 	_____
<input type="checkbox"/> 38 	_____
<input type="checkbox"/> 39 	_____

× Übung	Anzahl
<input type="checkbox"/> 40 	_____
<input type="checkbox"/> 41 	_____
<input type="checkbox"/> 42 	_____
<input type="checkbox"/> 43 	_____
<input type="checkbox"/> 44 	_____
<input type="checkbox"/> 45 	_____
<input type="checkbox"/> 46 	_____
<input type="checkbox"/> 47 	_____
<input type="checkbox"/> 48 	_____
<input type="checkbox"/> 49 	_____
<input type="checkbox"/> 50 	_____





# Der Taschentrainer

von Voltaren Dolo®

# 50

ÜBUNGEN  
für mehr Kraft &  
Beweglichkeit

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Schweiz AG

815938

**Voltaren Dolo®** 