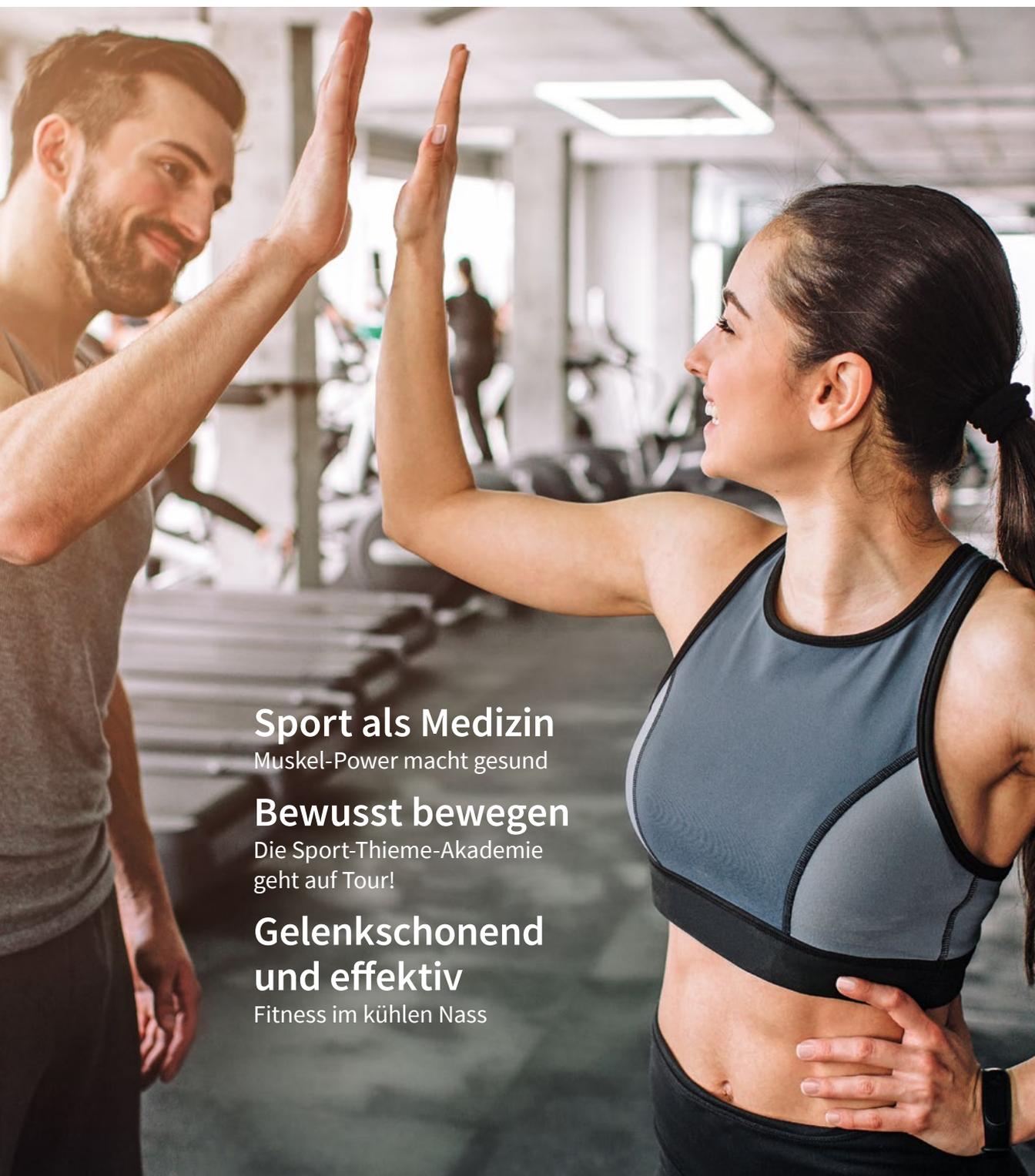


# SPORT-THIEME®

Schweiz · Ausgabe 11 · Januar 2020

## magazin



### Sport als Medizin

Muskel-Power macht gesund

### Bewusst bewegen

Die Sport-Thieme-Akademie geht auf Tour!

### Gelenkschonend und effektiv

Fitness im kühlen Nass



Liebe Leser

am Anfang des Jahres lieben wir es besonders, gute Vorsätze zu planen. Mehr Sport zu machen zählt dabei zu den beliebtesten Vorhaben. Warum Bewegung nicht nur fit, sondern auch gesünder macht, erfahren Sie auf S. 6. 2020 kommt die Sport-Thieme-Akademie wieder in die Schweiz. Unser Experten-Team hat dieses Mal wertvolle Tipps zum Thema «Bewusst bewegen» im Gepäck. Auf S. 2/3 erklären wir, wie Sie sich jetzt noch anmelden können!

*Katharina Thieme-Hohe Maximilian Hohe*  
Katharina Thieme-Hohe und Maximilian Hohe

● Inhalt

Bewusst bewegen .....	2
Fitness im kühlen Nass.....	4
Sport als Medizin .....	6
HIT contra LIIT .....	7
Ballett im Blick .....	8
Sechs einfache Tipps für einen mobilen Büroalltag .....	10
Die Poolnudel .....	12
Produkt-Tipp .....	14
Sport-Thieme unterstützt Fussball-Camp in der Mongolei ...	16

● Impressum

Herausgeber: Sport-Thieme GmbH  
Helmstedter Strasse 40  
38368 Grasleben  
Kontakt: Bettina Feilhaber  
Telefon: 05357 18181  
magazin@sport-thieme.de  
Satz und Layout: SPRINGSEVEN GmbH  
Redaktionelle Leitung: Nicola Becker  
Titelfoto: stock.adobe.com

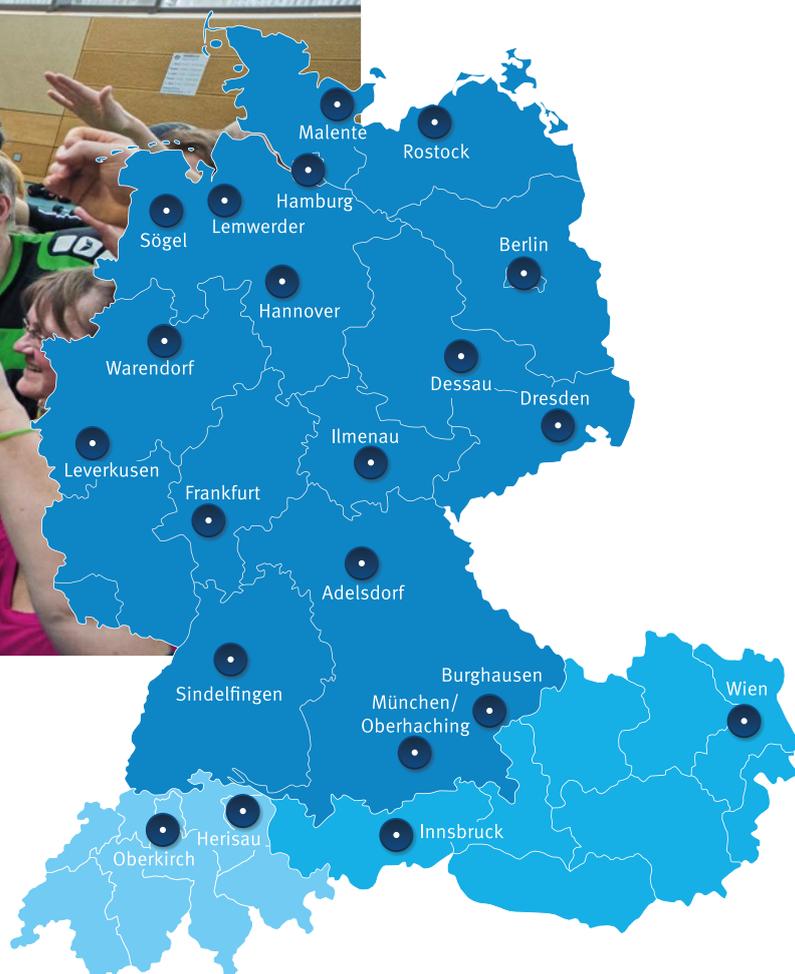


## Bewusst bewegen

### Die Sport-Thieme-Akademie gastiert in der Schweiz!

**D**ie Sport-Thieme-Akademie befasst sich in diesem Jahr mit dem Thema «Bewusst bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken». Länger, schneller, besser – wer im Sport ehrgeizig ist und sich ständig höhere Ziele steckt, geht meist über die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit. Signale und Reaktionen des Körpers, der sich auf natürliche Weise gegen diese Überanstrengung wehrt, werden oft ignoriert. Dabei liegt ein effektiver Weg zu einer verbesserten Leistungsentfaltung oft genau im Gegenteil. Achtsamkeit während der Bewegungsausführung lautet die Zauberlösung. Denn je bewusster ein Sportler seine Bewegungen wahrnimmt, desto kontrollierter und qualitativer kann er diese ausführen – und umso effizienter ist am Ende das Ergebnis.

Die Sport-Thieme-Experten Sam Gräber, Hans-Peter Esch und Chris Löffler machen Station an 21 Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Am 8. Mai gastiert das Team im Sportzentrum Herisau, am 9. Mai im Campus Sursee in Oberkirch. Im Gepäck: Jede Menge wertvolle Tipps und Übungen. Diplom-Sportwissenschaftler Sam Gräber erklärt den Teilnehmern in seinem Vortrag die Vorteile von achtsamer Bewegung sowie dem bewussten Umgang mit den Funktionen des Gehirns, während in den beiden Praxis-Workshops das Gelernte sofort angewendet und umgesetzt wird. Zum Einsatz kommen unter anderem Produkte wie Balancier-Bretter, Koordinationsmatten, die Soft Plyo Box sowie der Pedalo «Stabilisator» und «Bike.Visual Trainer».



## Praxis-Workshop 1

Bewegung bewusst und differenziert entdecken mit Hans-Peter Esch:

- **Sportpädagoge**
- **Handball- und Gesundheitstrainer**

10 Stationen –  
10 vielfältige Erlebnisse  
für Auge, Ohr und Muskel

Sportliches Training beginnt im Kopf: Die Qualität einer Bewegung und die körperliche Leistung hängt primär von der Qualität der Informationen ab, die unser Gehirn über die bewegungssteuernden Systeme

erreichen. Zehn ausgewählte, geräteunterstützte Stationen ermöglichen den Teilnehmenden bewusste und differenzierte Bewegungserlebnisse. Dabei werden Augen, Gleichgewicht und Bewegungswahrnehmung vielfältig angesprochen und somit die Bewegungssteuerung gezielt verbessert.

## Praxis-Workshop 2

Bewegung bewusst und effizient stärken mit Chris Löffler:

- **Athletik- und Rehabilitationstrainer**
- **Physiotrainer**
- **Profi-Basketballer**

In diesem Praxis-Workshop werden wir unseren Körper und unsere Sinne mit vielfältigen Aufgaben herausfordern. Dabei sollen spezifische Bewegungsmuster intensiv erlebt und angepasst werden. Durch die bewusste Ausführung wird die Bewegung effizient gestärkt. Regelmässige Wiederholungen und ein zielgerichtetes Training festigen Bewegungsabläufe und die Sicherheit der Bewegungsausführung.

## Anmelden und dabei sein!

Auf der Internetseite [www.sport-thieme.ch/akademie](http://www.sport-thieme.ch/akademie) finden Sie weitere wertvolle Infos zur aktuellen Akademie 2020 und können sich online schnell und einfach letzte Plätze sichern. Zudem können Sie sich im Download-Bereich alle Präsentationen und Übungen der letzten Jahre herunterladen.



## Gelenkschonend und effektiv Fitness im kühlen Nass

**S**chwimmbäder sind schon lange nicht mehr nur für Schwimmer gedacht – immer mehr Sportarten schaffen den Sprung ins kühle Nass. Ob beim Aqua-Joggen, Aqua-Zumba oder Aqua-Cycling – das Workout im Wasser hat es in sich und ist dazu sehr gelenkschonend.

Da im Wasser aufgrund des Auftriebs nur zehn Prozent des Körpergewichts zum Tragen kommen, ist eine Überforderung der Gelenke, Sehnen oder Bänder quasi unmöglich. Zusätzlich führt das Workout zu einem höheren Energieverbrauch als an Land.

So zeigen Studien einen bis zu 1,8-fach höheren Kalorienverbrauch beim Training im Wasser, verglichen mit dem Landtraining. Zurückzuführen ist dieser Effekt unter anderem auf den hydrostatischen Druck des Wassers. Das Auspowern im

Wasser lohnt sich nicht nur für den erhöhten Kalorienverbrauch, sondern führt darüber hinaus zu veränderten Stoffwechsel-Parametern, welche für eine erhöhte Fettverbrennung verantwortlich sind.<sup>1</sup>

### Wie funktioniert Aqua-Cycling?

Trainiert wird auf speziellen Ergometern, die sicher im Wasser stehen. Neben der Beinarbeit, die durch das patentierte Bremssystem zusätzlich intensiviert wird, ist dank weiterer Übungen für Arme und Rumpf ein effektives Ganzkörper-Workout möglich. Gleichzeitig haben die Wassermassen eine massierende Wirkung und sorgen für eine verbesserte Durchblutung und Straffung der Haut an Ober- und Unterschenkel. Der Masseur trainiert sozusagen ständig mit.

### Im Fokus – der Aquarider®

Sport-Thieme übernimmt in der Schweiz ab sofort den exklusiven Vertrieb für den Aquarider®, einen Unterwasser-Ergometer, der das Radfahren im Wasser für alle Zielgruppen und Leistungsklassen ermöglicht. Im Interview: Markus Scherer von der Firma nemcomed®, die nicht nur den Aquarider® entwickelt und patentiert hat, sondern auch als Experten für ganzheitliche gesundheitsoptimierte Bewegungskonzepte im Wasser stehen.

### Wie unterscheidet sich der Aquarider® von herkömmlichen Ergometern?

Der hochlegierte Edelstahl zeichnet den Aquarider® für den Gebrauch in allen möglichen Wasserqualitäten – von Sole

1. Dr. phil. Brita Karnahl (2010). Vergleichende Untersuchungen von Leistungs- und Stoffwechsellparametern im ergometrischen Test an Land und im Wasser



über Chlorwasser bis zu Meerwasser – aus. Während des Trainings sorgen hochwertige Kunststoffstellfüsse für einen stabilen Stand. Zudem lässt sich der Aquarider® mit wenigen Handgriffen an die jeweiligen Wassertiefen von 125–160 cm anpassen. Die 3-fach justierbare Therapiekurbel gleicht bei Bedarf Knie- und Hüfteinschränkungen aus und bildet den Standard der biomechanischen Anforderungen.

### **Ist der Aquarider® für alle Zielgruppen geeignet?**

Durch das spezielle Bremssystem lassen sich individuell bestimmte Trainingsziele und Belastungsintensitäten – vom Spitzensportler bis zum Reha-Patienten – realisieren. Die evaluierte und patentierte Bremsenrichtung ermöglicht einen 6-fach einstellbaren

Widerstand. Belastungsintensitäten können auch vom Kursleiter individuell über den Hebel der Arme, Formwiderstände der Hände und verschiedenen Geschwindigkeiten der Beinarbeit variiert werden.

### **Über welche Voraussetzungen muss ein Schwimmbad verfügen, um Aqua-Cycling-Kurse anzubieten?**

Das Schwimmbad sollte über eine Wassertiefe von 110–160 cm verfügen. Die Wassertemperatur sollte im besten Fall zwischen 28°–32°C (Thermoneutral) liegen. Pro Teilnehmer sollte eine Fläche von 140 x 120 cm zur Verfügung stehen. Bei einer Fläche von 8 x 4 Meter können 12 Aquarider® sicher platziert werden.

### **Wie flexibel bekomme ich als Bäderbetreiber die Bikes nach den Kursen wieder aus dem Wasser?**

Die am Rahmen integrierten hochwertigen Transportrollen ermöglichen ein unkompliziertes und schnelles Transportieren am Beckenrand. Unter Anleitung des geschulten Trainers, können die Aquarider® schnell und einfach für die Kursstunde in und aus dem Becken herausgehoben werden. Im Wasser hilft der Wasserauftrieb mit.

### **Für Bäderbetreiber besonders interessant ist das Trainings- und Center-Konzept, das hinter der Marke Aquarider® steckt. Welche zusätzlichen Leistungen bieten Sie den Bäderbetreibern?**

Wir schulen in Basic-Ausbildungen inkl. abschliessender Lehrproben die Kursleiter nach dem «Curriculum des Instituts für Sportwissenschaft der

Uni Freiburg». Hierbei kommt uns die Erfahrung aus 600 Teilnehmern in 58 verschiedenen Kursen pro Woche in unserem eigenen AquaKinetics® Center zu Gute.

### **In Deutschland und in der Schweiz gibt es bereits über 400 Aqua-Cycling Center – Was ist für die Zukunft geplant?**

Wir wollen in der Schweiz und in Deutschland den Gesundheitssport im Wasser für alle Zielgruppen und Leistungsklassen vorantreiben und dabei die fantastischen Möglichkeiten, die uns das Wasser bietet, bestmöglich mit Übungen nutzen. Hierzu haben wir speziell für den kleinen Hotelbetrieb oder den Privatkunden den Aquarider® 6.0 entwickelt. Dieser bildet eine perfekte Möglichkeit auch zu Hause im eigenen Pool den Nutzen des Aquatrainings auszuschöpfen.



# Sport als Medizin

## Muskel-Power macht gesund



**M**ens sana in corpore sana – dieses beinahe 2.000 Jahre alte Zitat ist heute so wahr wie damals zu Dichter Juvenals Zeiten. Mit einem Unterschied: Mittlerweile kann die Wissenschaft dank neuer Forschungen und Erkenntnissen wirklich belegen, was in den Muskeln passiert und warum regelmässig intensiver Sport nicht nur dem Körper Gutes tut, sondern auch dem Gehirn.

Die entscheidende Entdeckung hat Professorin Bente Klarlund Pedersen vor einigen Jahren in ihrem Institut für Stoffwechselkrankheiten in Kopenhagen gemacht: Sie konnte zeigen, dass Muskelzellen bei sportlicher Belastung heilsame Botenstoffe produzieren – sogenannte Myokine. Mit dem Blutstrom wandern diese ins Fettgewebe, zu Leber, Herz, oder Tumorzellen. Dort heften sich die Myokine an Rezeptoren auf den Zelloberflächen und geben Signale ab. Die daraus resultierenden

biologischen Reaktionen können beispielsweise Entzündungen im Körper bekämpfen, zur Regeneration von Zellen beitragen oder sogar die Bildung neuer Verbindungen zwischen Gehirnzellen fördern. «Muskeln sind nicht nur zum Laufen oder Stehen da, sie unterhalten sich mit anderen Organen», vereinfachte Myokine-Entdeckerin Pedersen ihre Forschungsergebnisse.

Das sogenannte «Interleukin 6» beispielsweise kurbelt den Fettstoffwechsel an und macht die Muskelzellen empfänglicher für das Blutzucker senkende Hormon Insulin. Dadurch können die Zellen Zucker besser verwerten, Leber und Bauchspeicheldrüse werden entlastet und Diabetes vorgebeugt. Segensreich ist auch das Myokin «Interleukin 15», welches das Immunsystem unterstützt und die Verbrennung des gefährlichen viszeralen Fetts aus dem Bauchgewebe fördert. Der Botenstoff BDNF fördert

das Wachstum neuer Nervenzellen und verbessert das Lern- und Erinnerungsvermögen, VEGF sorgt unter anderem für eine Neubildung und Verzweigung der Blutgefässe. Durch die Ausschüttung wird der Körper nicht nur besser durchblutet, sondern entspannt die Gefässe, so dass der Blutdruck sinkt.

Insgesamt soll es mehr als 600 Myokine geben, deren Funktion allerdings erst nach und nach erforscht wird. Wie beispielsweise an der deutschen Sporthochschule in Köln. Dort wies Dr. Patrick Wahl in Studien nach, dass besonders hochintensives Training die Ausschüttung von Myokinen begünstigt. Und das Forscherteam um Dr. Dr. Philipp Zimmermann und Wilhelm Bloch hat nachgewiesen, dass selbst Menschen mit Multipler Sklerose von einem hochintensiven Intervalltraining profitieren können. Ihre Annahme, dass HIT-Einheiten signifikant bessere biologische Effekte erzeugt als ein moderates Ausdauertraining, hat sich in den Studien bestätigt: Die Personengruppe, die drei Mal pro Woche fünf Belastungsintervalle von jeweils drei Minuten mit je 90 Sekunden Pause zwischen den Einheiten absolvierte, erreichte am Ende sehr viel bessere Ergebnisse beim Erinnerungsvermögen und der Konzentrationsfähigkeit.

Wilhelm Bloch hat hierfür im Hessischen Rundfunk ein sehr schönes Bild gefunden: «Macht der Mensch Sport, ist es, als ob er sich einfach in der körpereigenen Apotheke bedient. Wenn wir über die Myokine Einfluss auf das Immunsystem kriegen – was wir auch haben und was wir nachweisen können – dann haben wir praktisch Einfluss auf jede Erkrankung.»

# HIT contra LIIT

## Für jeden das perfekte Training

**K**urz und intensiv oder lieber kräfteschonend und ausdauernd? Zum Glück gibt es für jeden Sportler andere Trainingsvarianten, die mit seinen Zielen und seinem Zeitmanagement harmonisieren.

### ► **Optimaler Muskelaufbau mit HIT-Training**

Sie wollen schnell und effektiv Muskeln aufbauen? Kein anderes Training hat den Ruf, so effektiv zu sein wie High Intensity Training. Das Konzept kommt ursprünglich aus der Bodybuilder-Szene. Sportgerätehersteller Arthur Jones und Bodybuilder Mike Mentzer entwickelten vor rund 40 Jahren eine revolutionäre Krafttrainingsmethode, die in kürzester Zeit maximalen Muskelaufbau-Erfolg verspricht. Ausgehend von der Tatsache, dass ein Muskel besonders während der Trainingspause wächst, werden bei HIT hochintensive Belastungseinheiten mit langen Regenerationspausen kombiniert. Eine Trainingseinheit darf höchstens 45 Minuten dauern, da dann Kohlenhydrate und Fette als Energiequellen aufgebraucht sind. Bei längerem intensiverem Training greift der Körper auf die Muskulatur-Bausteine der Proteine zurück – was den Muskelaufbau negativ bremst.

### ► **Maximaler Nachbrenneffekt dank HIIT**

Ein weiterer in der Fitnesswelt oft verwendeter Trainingsbegriff ist HIIT, das High Intensity Interval Training. Diese Trainingsmethode funktioniert in verschiedensten Sportarten. Hochintensive Laufintervalle können sich mit langsamen Geh-Zeiten abwechseln,



Fahrradsprints lassen sich mit gemütlichem «In-die-Pedale-Treten» kombinieren. Dabei gibt es keine starren Regeln, wie lang die Intervalle sein müssen. Je nach Fitnesslevel werden Höchst-Belastungen zwischen 15–60 Sekunden empfohlen, auf die eine Ruhephase von etwa der Hälfte der Zeit folgt. Der Wechsel zwischen maximaler Anstrengung und aktiven Pausen fördert die Schnelligkeit, die Ausdauer, den Fettabbau sowie die maximale Sauerstoffversorgung im Körper. Studien belegen, dass aufgrund des Nachbrenneffekts der Fettabbau bei HIIT um 36 Prozent höher liegt als bei vergleichbarem Ausdauertraining. Die Variation zwischen Belastung und Erholung führt zudem zu einer besseren Regeneration: Der Körper lernt schneller wieder Energie zur Verfügung zu stellen. Eines der bekanntesten HIIT-Workouts ist das Tabata-Training, das gerade einmal vier Minuten dauert.

### ► **Sanft aber oho: LIIT**

Wer sich nicht immer bis an seine Grenzen auspowern will, aber trotzdem von den Vorteilen eines Intervalltrainings profitieren möchte, sollte es mit LIIT – dem Low Intensity Interval Training versuchen. Wie beim HIIT wird auch hier in mehreren Intervallen mit abwechselnd hoher und niedriger Belastung trainiert, die Intensität bleibt jedoch insgesamt moderat. Der Fokus liegt somit nicht im Auspowern in kürzester Zeit, sondern darauf, die Übungen korrekt auszuführen – und sich dafür auch genügend Zeit zu nehmen. Da sich LIIT stark auf genaue Bewegungsabläufe konzentriert und schonender für die Gelenke ist, eignet es sich besonders für Anfänger sowie für Sportler, die nach einer Reha-Pause wieder starten möchten. Ein LIIT-Training dauert ca. 45 Minuten, wobei in einem Belastungsbereich von 60–75 % der maximalen Herzfrequenz trainiert wird. •



## Ballett im Blick

**W**er Yen Han tanzen sieht, weiss, was Leidenschaft und Grazie bedeuten. Mit scheinbarer Leichtigkeit verkörpert sie Schwanensee, den Nussknacker, Cinderella oder Dornröschen und gilt zu Recht als eine der populärsten und vielseitigsten Primaballerinen im Ballett Zürich.

Mit sieben Jahren fing Yen Han an zu tanzen – nachdem Sie mit ihren chinesischen Eltern aus Vietnam nach Los Angeles geflohen war. «Ich habe die Bewegungen von Anfang an geliebt und jede neue Herausforderung, Schritte und Übungen zu trainieren hat mir Spass gemacht.» Auch jetzt – fast 40 Jahre später – ist sie mit Leib und Seele dabei.

Neben Ihrer Karriere als Mitglied beim Ballett Zürich, der grössten und professionellsten Ballett-Kompanie der Schweiz, hat sie gemeinsam mit ihrem Mann das «Yen Han Dance Center» aufgebaut – eine professionelle Ballettschule in Zürich. Mit grossem Enthusiasmus gibt sie die langjährigen Erfahrungen an ihre Schülerinnen und Schüler weiter. Denn Ballett-Tanzen ist nicht nur sportlich und künstlerisch anspruchsvoll, sondern für Yen Han auch eine gute Option zur Selbstfindung. Leidenschaft, Freude, Neid, Erfolg, Schmerzen – das alles erlebt eine professionelle Tänzerin. «Ohne Ballett wäre ich heute nicht der Mensch, der ich bin. Alle Erfahrungen haben einen Grossteil meines Charakters und meiner Persönlichkeit beeinflusst. Durch das Tanzen habe ich viel über mich und meine Mitmenschen herausgefunden.»

### Start der «Yen Han Ballet Productions»

2019 startete die engagierte Tänzerin ein weiteres Herzensprojekt: In Küsnacht bei Zürich eröffnete ein zweites Ballettstudio sowie die Yen Han Ballet Productions – eine gekonnte Mischung aus Ballett-Produktionen, Ballettschule und Ballettkompanie mit dem Ziel, Künstlerinnen und Künstler, Veranstalter und Sponsoren aus unterschiedlichen Ländern zu vernetzen. «Diese Synergie erlaubt uns ein breites Angebot an Workshops, Vorträgen und die Möglichkeit für regelmässige Auftritte unserer Schülerinnen und Schüler, die nun auch als Berufspraktikum an Veranstaltungen teilnehmen können. Die grosszügigen Studios an unserem Hauptsitz in Küsnacht können nach Bedarf zu einem einzigen Studio von 265 m<sup>2</sup> vereint werden – so dass wir selbst grössere Produktionen und Aufführungen durchführen können. Auch agieren wir als Agentur für Tänzer/innen und Choreograph/innen und sind als Produktionsfirma für Tanzgastspiele und Tourneen sowie als Organisatoren von Meisterkursen tätig.» Yen Han und ihr Mann freuen sich auf die neuen Herausforderungen – besonders auf den 21. und 22. Februar 2020. Dann findet die erste offizielle Performance statt – mit Auszügen aus Orpheus, Chopins Nocturnes und Dawn. •

### So erreichen Sie das Ballett-Center

Yen Han Ballet Productions  
Freihofstrasse 20 · 8700 Küsnacht  
[www.yenhan-ballet-productions.com](http://www.yenhan-ballet-productions.com)

## Drei Fragen an Yen Han

**Du tanzt seit fast 40 Jahren Ballett – welche anderen Sportarten spielen in Deinem Leben eine Rolle?**

Ich liebe Yoga und Pilates sowie meinen Cross-trainer zum Cardio-Training.

**Wie entspannst Du nach einem anstrengenden Tag im Studio?**

Meine Muskeln erholen sich zum Glück sehr schnell. Da hatte ich noch nie grosse Probleme. Neben Yoga ist für mich Schlafen die beste Erholung. Da entspannen nicht nur meine Muskeln, sondern auch meine Gedanken.

**Du hast in Deinem Leben viel erlebt – was möchtest Du Deine Schülern lehren?**

Ich möchte sie vor allem motivieren, auch Herausforderungen anzunehmen und nicht gleich aufzugeben.



«Ohne Ballett wäre ich heute nicht der Mensch, der ich bin.»



Ballett-Tanzen ist nicht nur sportlich und künstlerisch anspruchsvoll, sondern für Yen Han auch eine gute Option zur Selbstfindung. Leidenschaft, Freude, Neid, Erfolg, Schmerzen – das alles erlebt eine professionelle Tänzerin.



**Steh  
öfter auf!**

Sechs einfache  
Tipps für  
einen mobilen  
Büroalltag

**W**ir tun es im Auto, in der Bahn oder im Bus, in der Arbeit, in der Schule und nach Feierabend am liebsten auf dem Sofa: Sitzen ist in den vergangenen Jahren zur Rund-um-die-Uhr-Beschäftigung der heutigen Gesellschaft geworden. Durchschnittlich 9 Stunden und 20 Minuten verbringt der typische Büro-Angestellte jeden Tag auf seinen vier Buchstaben – und das hat nachhaltig negative Auswirkungen auf den Körper. Denn für diese zusammengeklappte Haltung ist der menschliche Körper eigentlich nicht gebaut.

Ihre natürliche Form nimmt die Wirbelsäule ein, wenn der Mensch aufrecht geht oder steht. Die doppelte S-Form der Wirbelsäule ermöglicht den aufrechten Gang und dämpft wie eine Feder Stösse ab. Die Wölbungen bzw. Krümmungen heissen nach der jeweiligen Richtung entweder Lordose (Krümmung nach vorn) oder Kyphose (Krümmung nach hinten in der Brustwirbelsäule). Verlassen wir die Normalhaltung des Stehens, verändern sich Form und Belastung der Wirbelsäule. Angenommen, der Druck, dem die Bandscheiben im Stehen ausgesetzt sind, wird mit 100 Prozent gleichgesetzt, so sind es beim geraden Sitzen bereits 140 Prozent. Besonders starke Kräfte wirken, wenn wir nach vorne gebeugt sitzen – oder wie beim Tippen auf dem Smartphone zusätzlich den Kopf nach vorne absenken. Hier verdoppelt sich die Belastung schnell auf fast 200 Prozent.

Die Psyche des Menschen ist so sehr an das ständige Sitzen gewöhnt, dass die körperliche Zwangshaltung kaum noch wahrgenommen wird. Die meisten Menschen empfinden fälschlicherweise Sitzen sogar als entspannender als Stehen, auch wenn es für die Bandscheiben Schwerstarbeit bedeutet. Zusätzlich schaltet der Körper beim Sitzen in ein Art Stand-by-Modus über. Die elektrische Aktivität in den Beinmuskeln schaltet sich ab. Fett verbrennende Enzyme gehen zurück und der Blutzucker steigt. Nach nur zwei Stunden in Sitzposition fällt das «gute» Cholesterin, das die Blutgefässe vor Arteriosklerose schützt, um 20 Prozent. Ohne Bewegung leidet also nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern vor allem der Stütz- und Bewegungsapparat, der mehr und mehr degeneriert.

Die gute Nachricht ist: Jeder kann etwas dagegen tun – auch ganz ohne Jobwechsel. Wichtigstes To-Do ist es, die statische Sitzposition so oft es geht zu durchbrechen. Das Forscherteam von Dale S. Bond von der Brown University empfiehlt auf eine halbe Stunde Sitzen drei Minuten Bewegung folgen zu lassen. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen oder die Joggingrunde während der Mittagspause, sondern darum, sich möglichst oft vom Bürostuhl zu erheben – und wieder zu lernen, auf die Signale des Körpers zu hören. Dabei braucht es keine anatomischen Büromöbel, die sich zu einem Stehtisch umwandeln lassen – ein wenig Disziplin und Einfallsreichtum genügen. •

### Tipp 1:

Besuchen Sie ihren Kollegen im Nachbar-Büro, anstatt ihm eine Email zu schicken. Nutzen Sie die Toiletten, die am weitesten von ihrem Arbeitsplatz entfernt sind oder drucken Sie ihre Manuskripte auf dem Drucker in einem anderen Zimmer aus. Gewöhnen Sie sich in der Mittagspause an, einmal schnellen Schritts fünf Minuten um den Block zu gehen – auch wenn Sie ihr Mittagessen eigentlich dabei haben.

### Tipp 2:

Stehen Sie während des nächsten Telefonats einfach auf und unterstützen Sie diese Sitzpause durch mobilisierendes Rumpfdrehen: Einfach Kopf, Oberkörper und Rumpf abwechselnd nach links und rechts drehen und dabei den ganzen Bewegungsradius der Wirbelsäule spüren. Wichtig ist ein stabiler Stand. Die Beine drehen nicht mit.

### Tipp 3:

Gegen Verspannungen im Rücken helfen ein Tennisball oder eine kleine Faszienrolle. Zur Behandlung den Faszienball oder die Rolle zwischen ihrem Nacken, Schultern oder oberem Rücken und der Wand einklemmen. Anschliessend je nach Härte der Verspannung und ihrem individuellen Schmerzempfinden Druck auf die betroffene Stelle ausüben und langsam hoch und runter rollen.

### Tipp 4:

Nutzen Sie die nächste Denkpause für ein kleines Venen-Workout im Sitzen: Erst stellen Sie die Füsse für einige Sekunden auf die Zehenspitzen dann senken Sie die Fersen ab und ziehen stattdessen die Zehen nach oben. Für Geübte empfiehlt sich auch eine kurze Balance-Einheit auf einem Wackelbrett, das sich wunderbar unter jedem Schreibtisch verstauen lässt.

### Tipp 5:

Da beim Sitzen die Schultern meist nach oben und vorne gezogen sind, ist es wichtig, in die Gegenbewegung zu gehen und den Oberkörper aktiv zu öffnen. Hier empfiehlt sich der Bizeps Stretch: Aufrecht hinstellen, die Arme nach hinten strecken und mit den Fingern ineinander greifen. Anschliessend die Schultern nach hinten dehnen und die Arme so weit es geht gestreckt nach oben ziehen.

### Tipp 6:

Auf dem Weg ins Büro lassen sich schon Bewegungspunkte sammeln: Die Treppen statt des Aufzugs benutzen, bei Sonnenschein mit dem Fahrrad fahren oder eine Busstation früher aussteigen sind einfache Tricks, um Körper und Kreislauf in Schwung zu bringen.

## Die Poolnudel

Nicht nur im Wasser ein Top-Trainingsgerät

**M**an kann mit ihrer Hilfe erste Schwimmbewegungen einüben, sich gemütlich im Wasser treiben lassen, sie als Aqua-Fitnessgerät verwenden oder für Wasser-Quatschkämpfe zweckentfremden. Schwimmnudeln zählen zu den beliebtesten Wasser-Accessoires.

Doch auch im Trockenen machen die unterschiedlich langen Schaumstoffrollen eine gute Figur. Sport-Motivator Nicolas Fischer setzt die Poolsticks gerne auch im alltäglichen Fitnessstraining ein.

«Wir trainieren mit Kindern, Jugendlichen, jungen und älteren Erwachsenen. Je nach Übung kann man sie zur Sturzprävention, zum Ausdauertraining oder Muskelaufbau verwenden. Das ist genial. Zudem bringen die knallbunten Schwimmnudeln einfach jeden zum Schmunzeln, so dass das Training nicht nur effektiv ist, sondern auch Spass macht», erzählt der Fitnesstrainer. •

## Buchstabensuppe für den Muskelaufbau

Zu einem U geformt, zu einem S verschlungen – im Laufe eines mehrwöchigen Krafttrainings lassen sich Schwimmnudeln perfekt als Krafttrainingsgerät zweckentfremden. Die X-klopfenden Pool Sticks kräftigen die obere Rückenmuskulatur, beim U trainieren die Teilnehmenden Koordination und Fussmuskulatur. Waagrecht gehaltenen und zu einem S zusammengeschoben bietet die Poolnudel exzellentes Muskeltraining für eine erhöhte Finger- und Oberkörperkraft.



## Tabata-Training für die Wirbelsäule

Mit den circa 75 cm langen Pool Sticks lassen sich bereits beim Aufwärmen funktionale Tabata-Einheiten durchführen. «Um die Wirbelsäule zu mobilisieren, wechseln wir vier verschiedene Übungen ab, so dass wir am Ende auf acht Übungseinheiten à 20 Sekunden mit jeweils 10 Sekunden Pause dazwischen kommen»

- 1 Intervall 1 und 5:  
Stupsen der Sticks über Kopf an die Wand
- 2 Intervall 2 und 6:  
Stupsen der Sticks an die Wand in der gebückten Grätsche
- 3 Intervall 3 und 7 Überkopf:  
Klatschen der Sticks an die Wand (links vom Körper)
- 4 Intervall 4 und 8 Überkopf:  
Klatschen der Sticks an die Wand (rechts vom Körper)



## Poolnudel wechsel Dich!

Spielerische Elemente wie ein Poolnudel-Platzwechsel bringen nicht nur das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem auf Trab, sie steigern auch die Interaktion und das soziale Miteinander der Teilnehmenden. Je mehr Sportler bei dem Platzwechsel beteiligt sind, desto mehr Aufmerksamkeit ist nötig. Platzwechsel ist ein gutes Spiel zum Start einer Unterrichtseinheit, um die Konzentration der Gruppe zu bündeln und auf folgende Aufgaben zu lenken. Wer schafft es zur nächsten Schwimmnudel, ohne dass diese umfällt?



## Ein Ritterturnier steigert die Aufmerksamkeit und Konzentration

Mit ein wenig Kreativität lassen sich die Poolnudeln auch zur Steigerung der Reaktionsfähigkeit und Koordination einsetzen. Hierfür einfach in einen Pappkarton verschiedene grosse Löcher schneiden. Die «Reiterin» läuft mit einer Poolnudel- Lanze an und versucht, das aus dem Pappkarton geschnittene Loch zu treffen. Optional sind die Löcher mit einer nächsten Bewegungsaufgabe beklebt: Der Treffer einer «Reiterin» löst den Zettel mit der Aufgabe – und die Stundenteilnehmer müssen die Bewegungsherausforderung in Form von Kniebeugen oder Burpees lösen.

# Klein und oho

## So finden Sie das richtige Widerstandsband



Sie sind leicht, flexibel einsetzbar, ermöglichen ein gezieltes Ganzkörpertraining und passen zusammengerollt in jede Damenhandtasche: Fitnessbänder werden sogar von der Fussball-Nationalmannschaft benutzt, um gezielt Muskeln aufzubauen, zu dehnen und zu stärken. Die Widerstandsbander ermöglichen viele verschiedene Trainingsvarianten. Auch beim Stretching kann ein Fitness-Band ein effektives Hilfsmittel sein. Ein weiterer Vorteil ist die variable Steuerung der Intensität und des Kraftaufwands. Je nachdem, wie lang und wie stark ein Fitness-Tube ist und abhängig davon wie es gegriffen wird, trainiert man mehr oder weniger intensiv. Dabei ist die Namensgebung der Bänder – es gibt sie als Fitness-, Flexi-, Dehn- oder Therabänder – in erster Linie nebensächlich. Bei der Wahl

### Auf einen Blick – die Sport-Thieme Favoriten

#### Sport-Thieme Therapie-Band

Das Therapie-Band ist ein Must-Have zur Aktivierung von Bewegungsdefiziten, Dehnung und Kräftigung. Insgesamt acht verschiedene Farbcodierungen zeigen die unterschiedlichen Widerstandsstufen an. Das Therapie-Band ist ideal für Therapeuten und Vereinstrainer geeignet. Die 45,5 m lange Rolle bietet die Möglichkeit, das Therapie-Band jeweils auf die passende Länge zuzuschneiden – ideal für das Training in grösseren Gruppen.

#### Sport-Thieme Fitness-Tubes

Der Vorteil dieser dünnen Schläuche liegt in den Griffen. Diese verleihen bei jeder Übung optimalen Halt. Somit sind die Tubes ideale Begleiter bei Squats, Drückübungen für Schulter-, Brust- und Trizepts Muskulatur sowie bei Beuge-, oder Streckübungen für den Bizeps. Die Fitness-Tubes gibt es in vier unterschiedlichen Widerstandsstufen, das Fitness-Tube Step verfügt zusätzlich über extra Trittplächen.

#### Die Sport-Thieme Rubberbands

Die Rubberbands sind elastische und dehnfähige Fitness-Bänder, mit denen sich je nach Übung unterschiedliche Körperbereiche wie Beine, Hüfte, Arme, Bauch und Rücken trainieren lassen. Die Bänder gibt es aus Gummi, Latex oder Naturkautschuk, so dass auch Latex-Allergiker damit trainieren können. Erhältlich sind die Rubberbands im 3er-Set (jede Farbe bietet einen unterschiedlichen Widerstand) mit einem Trainingsposter, das 12 Übungen erklärt.



des richtigen Bandes kommt es auf die Zugkraft an. Je grösser der Widerstand ist, desto mehr Kraft wird benötigt, um das Band zu dehnen. So verlangen starke Beinmuskeln nach mehr Widerstand als z. B. die Muskeln am Hals. Einsteiger oder Reha-Patienten starten am besten mit einer geringen Zugstärke und steigern diese nach und nach. Eine Verwechslung ist ausgeschlossen, da die Stärkegrade jeweils farblich gekennzeichnet sind.

### Gewusst?

Als Pionier der Fitnessbänder gilt Erich Deuser. Der 1910 geborene Physiotherapeut hat ursprünglich Fahrradschläuche zum besseren Krafttraining und zur Rehabilitation von Spitzensportlern verwendet. Nach ihm wurden später die patentierten Deuserbänder benannt, die viele noch aus ihrer Zeit in Schul- und Vereinssport kennen.

## Sport-Thieme elastisches Textilband

Nie wieder lästiges «Um-die-Händewickeln». Das Sport-Thieme Elastiband ist 96cm lang und mit acht Schlaufen ausgestattet, so dass man das Band durch die unterschiedlichen Kombinationen automatisch in der Länge anpassen kann. Die vier unterschiedlichen Textilbänder bieten vielfältige Übungsmöglichkeiten, wie z. B. Bein Streckübungen im Stehen, Sitzen oder Vierfüsserstand sowie Armzugtraining oder Chops.

## Wichtige Tipps für sicheren Trainings-Erfolg

- Die richtige Länge von Fitnessbändern hängt immer von der Übung ab. Als Faustformel gilt: Stellen Sie sich mit den Füßen auf das Band und winkeln Sie die Unterarme 90 Grad am Körper ab. Ist das Band straff, ohne komplett unter Zug zu sein, ist es richtig!
- Halten Sie bei den Übungen das Band immer unter Spannung und lassen Sie es niemals schnalzen.
- Achten Sie bei Ihren Übungen auf eine stabile Körperhaltung und gegebenenfalls auf einen sicheren Stand. Es kann hilfreich sein, sich bei einigen Übungen an einer Wand oder Vergleichbarem abzustützen.
- Eine langsamere, aber dafür sichere und saubere Bewegungsausführung sorgt für bessere Erfolge.
- Latexbänder sollte man regelmässig pflegen: Einfach mit klarem Wasser reinigen, trocknen lassen und immer mal wieder mit ein wenig Talkum haltigem Puder bestäuben. Sonne und andauernde Hitze vermeiden.
- Bitte achten Sie darauf, scharfkantige Gegenstände, wie Schmuck oder Uhren vor dem Training abzulegen. Entfernen Sie spitze Steinchen aus Ihren Schuhen, die dem Band Schaden zufügen können.





## Raus aus dem Schattendasein

### Sport-Thieme unterstützt Fussball-Camp in der Mongolei

**R**ingen, Bogenschiessen und Pferderennen – das sind eigentlich die Sportarten, mit denen man die Mongolei in Verbindung bringt. Doch auch Fussball wird im Land, das viele mit der Legende von Dschinghis Khan in Verbindung bringen, immer beliebter.

Gerade beim Nachwuchs schlägt das Herz für Fussball schneller, seit der deutsche Trainer Michael Weiss die mongolische Nationalmannschaft im vergangenen Jahr zum allerersten Sieg bei einem Qualifikationsspiel für die Fussball-Weltmeisterschaft 2022 geführt hat.

Um möglichst vielen Mädchen und Jungen Zugang zu der Sportart zu ermöglichen, wurde 2018 der Verein «Mongolian Football Stars» gegründet. Einmal jährlich organisiert der Verein ein professionelles Fussball-Trainingscamp und wird dabei auch von Sport-Thieme unterstützt. «Wir ermöglichen benachteiligten Kindern und Jugendlichen Bildung, Gesundheit, Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe durch die Strahlkraft des Fussballsports»,

erklärt Geschäftsführer Otgonbayar Ulaankhuu, der von Jugendtrainer Martin Stein (DFB-Elite-Junioren-Lizenz) unterstützt wird.

Insgesamt 98 Kinder, darunter 51 Waisenkinder, waren sechs Tage lang mit Feuereifer dabei. Ausgestattet mit professionellen Trikots und Fussbällen dribbelten sie bei Wind und Wetter. Auf dem

Programm standen Koordinations-training, Defensivzweikampf, Passübungen und Viererkettenspiel. «Es war heiss, es hat geregnet, es war anstrengend – und trotzdem wollten die Mädchen und Jungen gar nicht mehr aufhören. Sie hatten Spass daran, Tricks zu lernen, haben die Tipps der Trainer wertgeschätzt und untereinander neue Freundschaften geknüpft».

