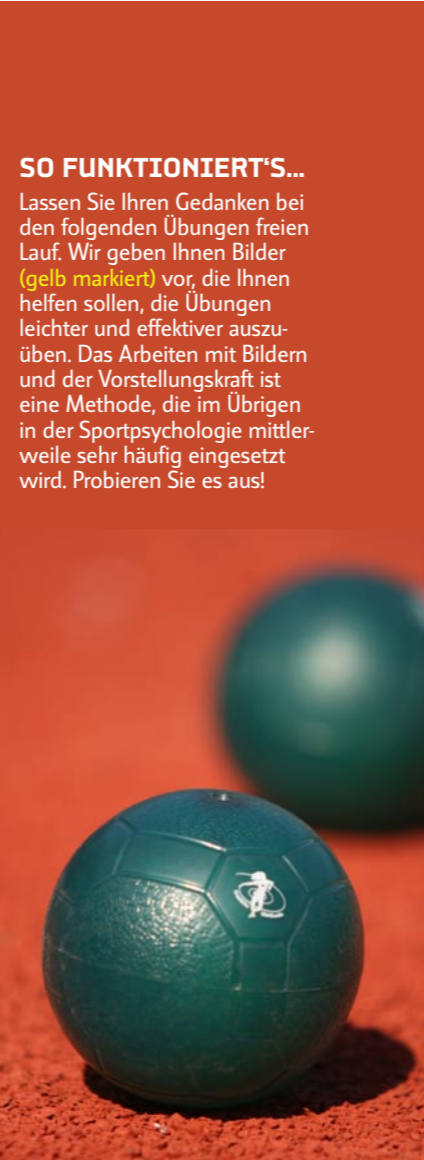


Kreativ



SO FUNKTIONIERT'S...

Lassen Sie Ihren Gedanken bei den folgenden Übungen freien Lauf. Wir geben Ihnen Bilder (gelb markiert) vor, die Ihnen helfen sollen, die Übungen leichter und effektiver auszuüben. Das Arbeiten mit Bildern und der Vorstellungskraft ist eine Methode, die im Übrigen in der Sportpsychologie mittlerweile sehr häufig eingesetzt wird. Probieren Sie es aus!

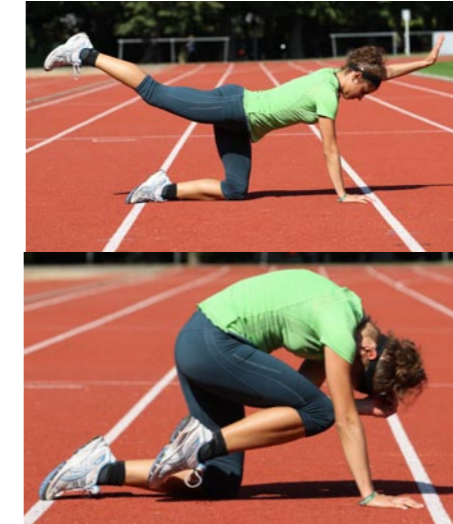


BRUSTMUSKULATUR

Im Lotussitz einen Ball zwischen die Hände nehmen. Mit beiden Armen Kontakt zum Ball herstellen, während der Rücken sich längt und weitet und während die Ellbogen sich voneinander wegbewegen

Bild: Mein Kopf schwimmt wie ein Korken auf dem Wasser. Der Wasserspiegel steigt langsam an und nimmt den Korken mit nach oben.

Anfänger: 2 x 20 Sekunden halten
Fortgeschrittene: 4 x 20 Sekunden halten



RÜCKENMUSKULATUR

In den Vierfüßlerstand gehen. Den linken Arm und das rechte Bein vom Boden abheben und strecken. Diese Position kurz halten. Anschließend den Ellenbogen und das Knie unter dem Körper zusammenführen, dabei die Wirbelsäule möglichst gleichmäßig runden. Nun Arm und Bein wechseln und die Übung wiederholen.

Bild: Mein Kopf und Nacken schweben, während die Wirbelsäule sich wie eine bewegliche Perlenkette anfühlt.

Anfänger: 2 x 10 pro Seite
Fortgeschrittene: 4 x 12 pro Seite



LIEGESTÜTZ

In den klassischen Liegestütz gehen. Dabei die Hände statt auf den Boden auf die beiden Bälle, die am Boden liegen, stützen. Das ist intensiver als die klassische Variante. Dabei locker weiter atmen.

Bild: Ich habe das Gefühl, dass mein Körper ganz leicht wird und über dem Boden schwebt. Mein Atem fließt dabei ganz ruhig.

Anfänger: 2 x 10 Sekunden halten
Fortgeschrittene: 4 x 15 Sekunden halten

trainieren

Laufen ist ein Gefühl von Freiheit und Weite. Im Idealfall fühlt es sich genau so an. Bei Beate Schmider war das auch mal so. Doch im Laufe der Jahre wurde ihr Training zur Routine. Ein Leben ohne Laufen kann sie sich schon lange nicht mehr vorstellen. Aber der Spaß am Neuen, der Reiz, jeden Tag einen neuen Muskel im Körper zu spüren, der blieb zuletzt auf der Strecke. Beate Schmider wollte ihrem Sport neue Impulse geben. Sie las von Eric Franklin, Begründer der Franklin-Methode, und meldete sich zu einem Workshop an. An der Deutschen Sporthochschule in Köln wurde das Programm angeboten. Eine gute Adresse, sagte sie sich, da konnte ja nicht viel schiefgehen.

Köln, Anfang September. Beate ist erstaunt. Gut 100 andere Menschen haben anscheinend dieselbe Idee wie sie. „Die

Eine Übung ist immer nur so gut, wie man sie ausführt. aktiv laufen stellt altbekannte Übungen vor und gibt Denkanstöße, sie einfach mal neu auszuprobieren. Nur wer im Kopf flexibel bleibt, hält auch seinen Körper beweglich.

Franklin-Methode beschäftigt sich mit der Verbindung von Körper und Geist. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Haltungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden“, liest sie in einem der Prospekte, die im Eingangsbereich der Sporthalle aus-

liegen. Das klingt spannend. Im Foyer gibt es auch Bücher, verschiedene anatomische Lehrtafeln, Franklin-Bälle und T-Shirts zu kaufen. „Das wird doch hier keine Verkaufveranstaltung werden“, denkt sie skeptisch. Dann geht es los.

Den Körper scannen

Eric Franklin verspricht: „Eure Bewegung könnt ihr verbessern, indem ihr sie zunächst wahrnehmt. Scannt euren Körper, dazu benötigt ihr Vorstellungskraft“, sagt er. Woher nehmen, wenn nicht stehlen, denkt Beate. Und versucht sich, so gut es geht, auf die Aufgaben einzulassen. „Unsere Bandscheiben sind Stabilisierer und Energieumwandler. Sie verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule!“, erzählt Eric Franklin. Beim Beugen des Oberkörpers nach vorn stellt Beate Schmider sich vor, wie sich die Flüssigkeit in den Bandscheiben nach hinten verschiebt. Wenn sie sich zurückbeugt, bewegt sich die Flüssigkeit nach vorn. Beim rechts beugen nach links. Und so weiter. „Ich fühle mich ganz geschmeidig, es fällt mir leicht“, spürt Beate. Eine ganz einfache

Fotos: Char

Übung wird mit sinnvollen Vorstellungsbildern begleitet. Soll das so einfach funktionieren?

Bewegungen besser lenken

Krafttraining verhilft zwar zu kräftigen Muskeln, aber nicht zum besseren Beherrschen der Bewegungen. Dazu bedarf es der gesteigerten Effizienz des Nervensystems beim Lenken von Bewegung. Die Wirkung von Übungen mit Vorstellungsbildern beruht zum Beispiel auf einer verbesserten Wahrnehmung. „Wenn du es richtig machst, dann ist es wie tanzen“, sagt eine Franklinerfahrene Teilnehmerin.

Doch nach den ersten Erfolgserlebnissen wird es schwierig. Die tanzsportspezifischen Übungen mit dem Thera-Band, noch dazu auf Englisch vorgetragen, überfordern Beate Schmider. „Bin ich eine Versagerin?“, fragt sie sich. „Wenn man etwas nicht kann, dann ist das normal. Es ist lediglich ein Zeichen dafür, dass man daran üben muss“, sagt Eric Franklin aufbauend. Er nimmt Beate beim anschließenden Koordinations- und Reflextraining unter seine Obhut. „Sich

vorzunehmen, eine Bewegung perfekt zu machen, führt oft zum Scheitern. Besser ist es, sich vorzunehmen, dass man Spaß an ihr haben möchte“, erklärt Eric Franklin.

„Wenn wir einatmen, dann drehen sich unsere Lungen nach außen, wenn wir

ALTE ÜBUNGEN – NEU ENTDECKEN

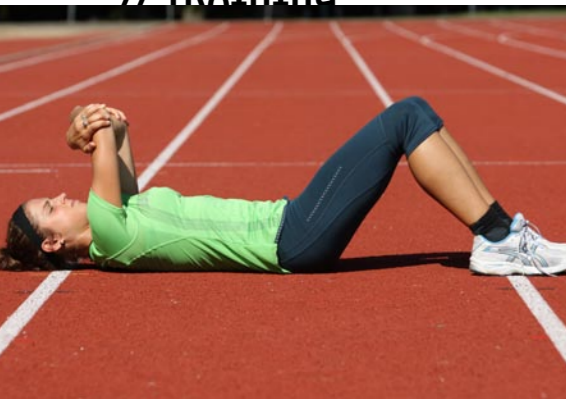
Ausgleichstraining ist für Läufer sehr wichtig. Auf einfache Kräftigungsübungen, ein kurzes Dehnprogramm oder koordinative Übungen sollten Läufer nicht verzichten. Viele Läufer meinen, ein solches Training sei nicht nötig, andere scheuen sich, ohne Anleitung bestimmte Übungen durchzuführen. Es gibt aber eine Möglichkeit, ohne einen Personal Coach effektiv zu Hause zu trainieren: die Alexander-Technik. Folgen Sie den Anweisungen von Sabine Scholz (München) von der Gesellschaft für Alexander-Technik, die altbekannte Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit neuartigen Übungsbeschreibungen versehen hat. So, dass sie von Jedermann leicht und effizient nachzumachen sind.

ausatmen, nach innen“, fährt Eric Franklin fort. Beate nimmt die Hände zur Hilfe und legt sie von außen um die rechte und dann um die linke Lunge. Dann atmet sie ein und aus, während sie sich vorstellt, wie die Lungen sich drehen. Wie von Zauberhand ent-

Dass alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse zusammenhängen, war die Überzeugung von Frederick Matthias Alexander (1869–1955). Alexander war ein australischer Schauspieler, der seine Stimmprobleme, bei denen ihm kein Arzt helfen konnte, durch viel Selbstbeobachtung in den Griff bekam. Kurz könnte man die Alexander-Technik auch als das Denken in Beziehung zur Bewegung bezeichnen. Viele Läufer kämpfen mit Verletzungen, die nicht heilen wollen oder die sich auch nach langer Zeit immer wieder bemerkbar machen. Die Folge: Um dem Schmerz zu entgehen, gewöhnen sie sich ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster an. Wer die Alexander-Technik erlernt, der hat Möglichkeiten an der Hand, diese Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern.

WWW.ALEXANDER-TECHNIK.INFO

KRÄFTIGUNG



SCHULTER- UND OBERE RÜCKENMUSKULATUR

In Rückenlage mit angewinkelten Beinen die Arme über der Brust verschränken. Die Schultern entspannen. Die Armkugeln mit leichtem Druck nach außen-unten setzen.

Bild: Zwischen meinen Schulterblättern ist ein Punkt, wo die ganze Kraft zusammenläuft. Meine Schultern werden von unsichtbaren Bändern zu diesem Kraftpunkt hingezogen.

Anfänger: 2 x 20 Sekunden halten
Fortgeschrittene: 4 x 20 Sekunden halten

KRÄFTIGUNG

spannen sich die Schultern und der Brustkorb wird weit. Dahinter steckt eine einfache Formel: „Unsere Beweglichkeit ist nur so gut, wie es die Haltung zulässt.“

Zu fetziger Musik rollt Beate eifrig mit einem Fuß über einen Franklin-Ball. Er hat einen Durchmesser von etwa zehn Zentimetern. Die Fußmuskulatur wird mobilisiert. Dann stehen alle Teilnehmer auf zwei Franklin-Bällen gleichzeitig und versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Es ist Sonntagmorgen und es sind die letzten Übungen der Workshop-Teilnehmer nach zwei aufregenden Tagen. Nicht nur Beate spürt: Durch das Stehen auf den kleinen grünen Bällen wird mehr Körperbewusstsein in die Füße gelenkt. Der Schwerpunkt verlagert sich weiter nach unten. Damit wird der Körper zusätzlich ausbalanciert.

Berührung macht beweglich

Bei der letzten Übung geht es um den psoas major, den großen Lendenmuskel und wichtigen Stabilisator der Lendenwirbelsäule. Er trägt zu einer aufrechten Körperhaltung bei. Für Läufer ist er einer der wichtigsten Muskeln, weil er maßgeblich die berühmte sitzende Laufhaltung verantwortet –



OBERSCHENKELBEUGER

Aufrecht hinstellen, das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Das linke Bein leicht gebeugt auf einen stabilen Gegenstand legen, der sich etwas unter Hüfthöhe befindet. Den Oberkörper aus der Taille heraus als Einheit vorbeugen, die Arme zum linken Unterschenkel strecken und den Kopf in Richtung des rechten Knies senken.

Bild: Je weiter ich mich nach vorn beuge, desto weicher fühlt sich meine Muskulatur an. Sie wird warm, und ich empfinde das Ziehen als wohltuend.

Alle: zirka 3 x 30 Sekunden dehnen

DEFINIEREN

wenn man ihn verkümmern lässt. Der Muskel wird zunächst leicht abgetastet. „Auch Berührung macht beweglich“, behauptet Eric Franklin. Auf dem Rücken liegend und mit zwei Franklin-Bällen unter dem Becken versucht auch Beate nun, ihrem psoas beizubringen, wie er sich entspannen und wie er sich zusammenziehen kann. Ein Bein ist dazu gebeugt, das andere wird gestreckt und senkrecht nach oben und nach unten zum Boden geführt. „Lass deine Bauchmuskeln dabei schlafen“, lautet die Anweisung. Beate ist verzweifelt: „Das lerne ich nie. Bei mir springen ständig die Bauchmuskeln an“, sagt sie. Diese Übung ist schwer. Und doch: Nach mehrmaligem Üben und mit der Konzentration auf den psoas major halten sich die Bauchmuskeln zunehmend zurück.

Beate Schmider hat eine Reise in die Welt der Imagination und zugleich eine neue Reise in ihren Körper unternommen. Und in ihrem Kopf hat sie nun nicht nur viele Bewegungsbilder, sondern auch einen Plan, wie sie das Gelernte in den Alltag und in das laufsportspezifische Ausgleichtstraining integrieren will.

BETTINA HALBACH

WWW.FRANKLIN-METHODE.CH



ADDUKTOREN

In Lotushaltung auf den Boden setzen, die Füße berühren sich mit den Fußsohlen. Die Fersen so weit wie möglich zum Gesäß ziehen. Die Füße und die Fußgelenke festhalten. Den Oberkörper nach vorn zu den Füßen beugen und mit den Ellenbogen den unteren Teil der Oberschenkel und die Knie beim Dehnen nach unten drücken.

Bild: Stellen Sie sich vor, wie Ihr Kopf an einem Faden hängt, der an einem Luftballon befestigt ist und nach oben schwebt.

Alle: zirka 3 x 30 Sekunden dehnen



BALANCE AUF ZWEI BÄLLEN

Um gut Ausbalancieren zu können, kommt es auf die Beweglichkeit der Gelenke an. Aktivität der kleinen – die Gelenke umgebenden – Muskulatur sorgt für grazile Bewegungen auch auf zwei Bällen.

Bild: Der Kopf gibt die Richtung vor und liegt während des Balancierens nur leicht obenauf. Ihre Hände sind an zwei Schnüren wie befestigt, die von einem Puppenspieler geführt werden.

So lange man üben möchte

KOORDINATION

Eisen stiehlt die FITness

Erfolgreiche Spitzensportlerinnen wissen, was für den Weg zum Erfolg wichtig ist ...

... die richtige Ernährung und ausreichend Sauerstoff. Der Fitness-Tipp von Biathletin Magdalena Neuner: **Floradix mit Eisen.**

Der Sauerstofftransport ist auf den roten Blutfarbstoff angewiesen, der den Sauerstoff zu allen Organen und Muskeln transportiert. Ein lebenswichtiger Bestandteil ist hier das Eisen. Der tägliche Eisenbedarf kann im Allgemeinen durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. In Phasen mit erhöhtem Eisenverbrauch ist dies jedoch oft nicht mehr ausreichend und die frühzeitige Einnahme eines ergänzenden Präparats angezeigt. Denn die Balance des Eisenspiegels im Körper wird ausschließlich über die Aufnahme, nicht aber über die Ausscheidung reguliert. Dies bedeutet, dass in Phasen mit vermehrtem Bedarf die Eisenzufuhr erhöht werden muss. Häufig unterschätzt wird der gesteigerte Eisenbedarf bei sportlichen Aktivitäten: Mit jedem Liter Schweiß verliert der Sportler ein halbes bis anderthalb Milligramm Eisen. Eisenmangel macht sich bei Sportlern relativ rasch durch eine verringerte Ausdauer und Leistungsfähigkeit bemerkbar, da die Zellen dann nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden.

Besonders häufig stellt sich ein Eisenmangel bei sportlich aktiven Frauen ein, denn mit jeder Regelblutung verlieren sie durchschnittlich zusätzlich 15 Milligramm Eisen. Hinzu kommt der Mehrbedarf durch sportliche Leistung, so dass das Risiko eines Eisenmangels zunimmt.

Da zusammen mit dem Eisenmangel oft auch ein Mangel an anderen Mikronährstoffen und Spurenelementen vorliegt, raten Experten zur Einnahme von pflanzlichen Kombinationsprä-

paraten, die neben Eisen auch wertvolle Arzneikräuter und Vitamine enthalten (z. B. Floradix mit Eisen, Reformhaus / Apotheke).

Tipps und Infos

Sportlich aktive Frauen weisen besonders häufig einen Eisenmangel auf.

Das pflanzliche Spezialtonikum Floradix mit Eisen füllt die Eisenspeicher wieder auf.

Interview mit Magdalena Neuner

Magdalena Neuner, wie fühlt man sich als Weltmeisterin 2008 und Sportlerin des Jahres 2007?

Magdalena Neuner: Es ist grundsätzlich schwierig, ein Gefühl zu beschreiben. Natürlich bin ich über meine großen Erfolge wahnsinnig glücklich, aber eigentlich fühle ich mich nicht viel anders als davor.

Wie empfinden Sie den Medienrummel um Ihre Person, der aufgrund Ihrer Erfolge ausgebrochen ist?

MN: Einerseits ist es sehr schön, wenn man für andere Menschen interessant ist und gerade nach so einem großen Erfolg genießt man das Ganze auch ein wenig, aber eigentlich bin ich nicht so der Mensch, der gerne im Mittelpunkt steht. Ich hab dann auch ganz gerne einfach mal meine Ruhe.

Wie bereiten Sie sich auf die nächste Saison vor?

MN: Wir trainieren im Sommer in der Regel einzeln – bis auf die zentralen Trainingseinheiten mit der Mannschaft. Ganz wichtig ist das Ausdauertraining, welches wir hauptsächlich mit Fahrradfahren, Inlineskaten und Laufen absolvieren.



Welchen Stellenwert nimmt Ihre Familie in Ihrem Leben ein?

MN: Meine Familie steht für mich an allererster Stelle. Danach erst kommt der Sport.

Woher nehmen Sie die Energie für Ihre unglaublichen Leistungen?

MN: Das kann ich mir selber nicht genau erklären. Ich habe natürlich sehr gut trainiert, was sicherlich eine ganz wichtige Grundlage für meine jetzige Form ist. Aber ich denke, dass ein gewisses Quäntchen Talent auch nicht von der Hand zu weisen ist.

Welche Ziele haben Sie sich für die nächsten Jahre gesteckt?

MN: Ich möchte in den nächsten Jahren im Weltcup konstant gute Ergebnisse erzielen. Mein ganz großes Ziel ist natürlich die Teilnahme an der Olympiade 2010 in Vancouver. Eine Olympische Medaille wäre mein größter Traum.

