

## **Do's and Don'ts**

### **Kopfkreisen**

#### **FUNKTIONALITÄT - was soll erreicht werden ?**

Aufwärmen bzw. Dehnübung und Beweglichmachung im Hals/Nackengebiet

#### **SICHERHEIT:**

Das Durchkreisen des Kopfes ist nicht ungefährlich, speziell da bei vielen Menschen die HWS eine Problemstelle ist. Außerdem werden teilweise die zum Kopf führenden Blutgefäße kurzfristig etwas zusammengedrückt (dadurch könnte es bei älteren Menschen zu kurzfristigen Versorgungsproblemen im Gehirn und einem Kollaps kommen). Außerdem ist die Gelenkmechanik im HWS-Bereich nicht auf (womöglich schwunghaftes) Durchkreisen eingerichtet

#### **ALTERNATIVE:**

Der Kopf kann langsam gekreist werden, aber nur im Halbkreis vorne. Es kann auch Vor- und Zurückbeugen des Kopfes durchgeführt werden. Eine seitliche Verdrehung ist in Ordnung; auch Vor- und Zurückschieben des Kinns auf einer Ebene und ebenso das seitliche Verschieben des Kopfes.

Generell gilt: alles im Kopf/Nacken/Halsbereich wird langsam und bedächtig durchgeführt.

Bei Kräftigungsübungen wird statisch vorsichtig gegen den Kopf in seiner Normalposition gedrückt.

Beim Dehnen (nach vorne unten oder zur Seite) langsam in die Dehnposition und langsam wieder heraus gehen

### **Großes schwunghaftes Kreisen der Arme**

#### **FUNKTIONALITÄT - was soll erreicht werden ?**

Aufwärmen bzw. Dehnübung und Beweglichmachung im Schulterbereich

#### **SICHERHEIT:**

Schwunghaft ist immer mit Vorsicht zu genießen ! Zudem der erreichte Bereich nur einen kleinen Teil der Schulterbewegungsmöglichkeiten ausnützt.

#### **ALTERNATIVE:**

Richtiges Aufwärmen wäre z.B. das Hochführen des Armes vor dem Gesicht, das (imaginäre) Streichen über die Haare, das Zurückführen des Armes nach hinten und dann zur anderen Seite des Kopfes und dann das Herabführen des Ellenbogens nach hinten unten bei zusammengezogenen Schulterblättern. So erreicht man die ganze Bewegungsoption des Armes im Schultergelenk

### **Großes schwunghaftes Kreisen des Oberkörpers aus der Hüfte**

#### **FUNKTIONALITÄT - was soll erreicht werden ?**

Aufwärmen bzw. Dehnübung und Beweglichmachung im LWS/Hüftbereich

#### **SICHERHEIT:**

Bei diesem Durchschwingen, womöglich auch nach hinten, wirken hohe Belastungen auf die WS

**ALTERNATIVE:**

Besser sind kleine Kreise mit der Hüfte und ein betontes rechts/links oder vor- und zurückkippen der Hüfte. Dadurch wird das kinästhetische Gefühl in diesem Bereich verbessert (ähnlich wie beim Bauchtanz) und es kommt zu keinerlei Überlastungen

**Hürdensitz mit Oberkörper-Vorbeugen**

**FUNKTIONALITÄT - was soll erreicht werden ?**

Dehnübung für die Oberschenkelrückseite mit integrierter Beweglichmachung der Hüftgelenke

**SICHERHEIT:**

Bei dieser Übung treten Scherbewegungen im Kniegelenk und teilweise im Hüftgelenk auf. Bei Untrainierten kann es zu Bandverletzungen kommen

**ALTERNATIVE:**

Die ischiocrurale Muskulatur lässt sich anders besser, vor allem sicherer dehnen (z.B. im Stand)

**Doppelter Hürdensitz mit hoch- und runtergehen**

**FUNKTIONALITÄT - was soll erreicht werden ?**

Kräftigung des Quadrizeps mit integrierter Beweglichmachung der Hüftgelenke

**SICHERHEIT:**

Bei dieser Übung treten Scherbewegungen im Kniegelenk und teilweise im Hüftgelenk auf. Bei Untrainierten kann es zu Bandverletzungen kommen

**ALTERNATIVE:**

Die Kräftigung des Quadrizeps wird mit einfachen Kniebeugen sicherer und wesentlich effizienter trainiert

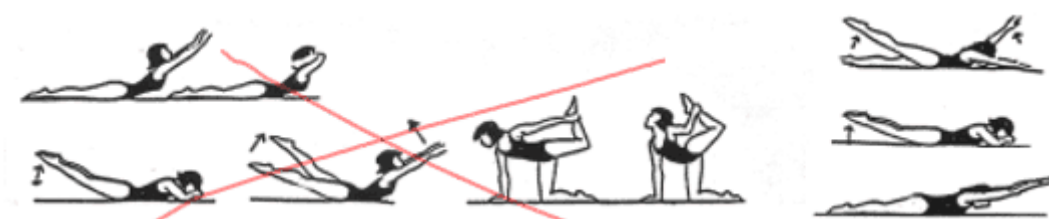
**Schwungvolles Hochreißen des Oberkörpers oder der Beine, Überbiegung des Rückens**

**FUNKTIONALITÄT - was soll erreicht werden ?**

Kräftigung oder Dehnung oder Beweglichmachung des Rückens

**SICHERHEIT:**

Schwunghaft ist immer gefährlich ! Zusätzlich kann die schwunghafte Hyperextension große Schäden im Rücken auslösen.



**ALTERNATIVE:**

Zur Kräftigung schwingloses Heben entweder der Arme oder der Beine bis zur normalen Lordose der LWS bzw. bei Gleichzeitigkeit immer diagonal arbeiten

**Vorbeugen mit gestreckten Beinen**

**FUNKTIONALITÄT - was soll erreicht werden ?**

Dehnung oder Kräftigung der Oberschenkelrückseitenmuskulatur

**SICHERHEIT:**

Überlastung im WS-Bereich !



**ALTERNATIVE:**

Verbesserung der Dehnung und der Beweglichkeit kann man auch sitzend erreichen und vor allem in kontrollierter Form. Kräftigung der Muskulatur wird mit Beugeübungen des Beines gegen Widerstand erreicht

**Gänsemarsch (hockend gehen oder hüpfen)**

**FUNKTIONALITÄT - was soll erreicht werden ?**

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

**SICHERHEIT:**

Es kommt zum Aufklappen des Kniegelenkes und Überlastung des ganzen Knieapparates. Teils durch Scherbewegungen, teils durch Ausweichbewegungen

**ALTERNATIVE:**

Kräftigung der Oberschenkel wird mit sauberen Kniebeugen sicherer und gesünder erreicht

**Vorgebeugtes Drehen aus der Hüfte und dabei schwunghaft mit den Händen zu den Zehen federn**

**FUNKTIONALITÄT - was soll erreicht werden ?**

Dehnung in den hinteren Oberschenkeln und Beweglichkeit in der Rücken-Tailenpartie

**SICHERHEIT:**

Das Oberkörpergewicht bewirkt einen sehr starken Zug auf die Muskulatur der hinteren Oberschenkel und auch auf den Bandapparat der Wirbelsäule



**ALTERNATIVE:**

Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnung kann man auch sitzend erreichen und vor allem in kontrollierter Form. Wenn es um die Beweglichkeit von Taille/Rücken geht: Seitdrehsitz aus dem Hatha-Yoga. Soll hingegen die ischiocrurale Muskulatur gedehnt werden, so ist ein Grätschsitz mit abgestützter Vorbeuge über den Oberschenkeln besser

**Positionierung des Kopfes im Nacken bei Durchführung verschiedener Übungen**

**FUNKTIONALITÄT-** was soll erreicht werden ?

Unsaubere Übungsausführung !

**SICHERHEIT:**

Der Kopf sollte immer in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden, egal welche Übung gemacht wird. (Außer bei Dehnübungen des Nackens)



**ALTERNATIVE:**

Kopf und Oberkörper bilden eine Linie

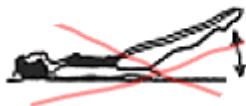
**Heben und Senken der gestreckten Beine**

**FUNKTIONALITÄT-** was soll erreicht werden ?

Kräftigung der Bauchmuskulatur

**SICHERHEIT:**

Das Heben der Beine wird ausschließlich durch die hüftbeugenden Muskeln (Iliopsoas, Rectus femoris und Sartorius) durchgeführt. Diese ohnehin meistens zu starken Muskeln werden noch kräftiger als die Bauchmuskulatur, dadurch wird eine oft bestehende Muskeldysbalance noch mehr gefördert



**ALTERNATIVE:**

Für die meisten der Aerobicausübenden nicht geeignet. Bei gut Trainierten kann versucht werden, den Unterrücken während der ganzen Bewegung flach auf den Boden zu halten. Wenn dies nicht gelingt, sollte die Übung abgebrochen werden. Zudem ohnehin die Hüftbeuger die Nutznießer dieser Übung sind

## **Ausfallschritt**

**FUNKTIONALITÄT-** was soll erreicht werden ?

Kräftigung von Gesäß, OS-Vorderseite und OS-Rückseite

**SICHERHEIT:**

Ein zu starkes Abwinkeln des Knie ist ungesund, ein zu langer Schritt führt in eine Hohlkreuzposition



**ALTERNATIVE:**

Bei der Ausführung von Ausfallschritten auf den senkrechten Unterschenkel vorne achten. Oberkörper und Oberschenkel hinten sind in einer Senkrechten

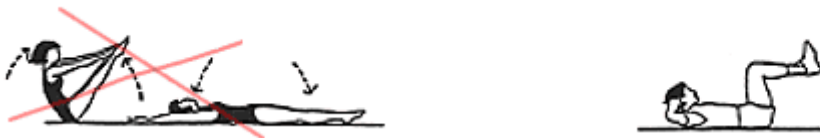
## **Klappmesser**

**FUNKTIONALITÄT-** was soll erreicht werden ?

Kräftigung der Bauchmuskulatur

**SICHERHEIT:**

Schwunghaft ist immer ungünstig, die Arme verstärken noch das Gewicht. Kein kontrolliertes Üben möglich. Keine Bauch- sondern Hüftbeugerübung



**ALTERNATIVE:**

Zur Kräftigung der Bauchmuskeln sind Crunches und Reverse Crunches die besseren und gesünderen Übungen

(VGL: Ling-Gymnastik)