



Abb. 15: Training mit Swingstick und Therapiekreis: Richten Sie das Becken auf, das spannt automatisch die Bauchmuskeln an, bringen Sie das Brustbein nach oben, um wirklich aufrecht zu stehen. Schwingen Sie immer hin und her, nicht vor und zurück.

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

Lebensjahr um 1 % pro Jahr verloren geht, wenn es nicht durch Training aufgefangen wird. Dabei ist natürlich die Zahl 40 und die Zahl 1 % eher als Metapher zu sehen, nicht als handfestes wissenschaftliches Datum.

Wenn Sie also diesen Trainingszyklus täglich oder zumindest alle zwei Tage 10–15 Minuten lang machen, werden Sie innerhalb von drei Wochen ein völlig neues Gefühl von Rumpfstabilität haben. Möglicherweise werden die Rückenschmerzen noch nicht ganz weg sein, Sie sind aber dran. Auch hier gilt das schon erwähnte „Oma-Prinzip“: Mechanorezeptoren, d. h. Bewegung, hemmen Schmerzrezeptoren. Inzwischen weiß man sogar, dass körperliches Training, das eine maximal mögliche Stimulation von Mechanorezeptoren darstellt, Entzündungszeichen im Labor messbar zurückgehen lässt. Diese Untersuchungen sind mit Vibrationsplatten gemacht worden, auf die wir gleich noch zu sprechen kommen werden. Auf der anderen Seite geht Inaktivität mit latenter chronischer Entzündung einher.

Training mit Vibrationsplatte

Vibrationsplatten-Training hat nach der Patentierung des Galileo®-Trainingsgerätes 1996, als solch ein Gerät noch 6000 DM gekostet hat, eine geradezu flutartigen Verbreitung erlangt. Überall werden „Powerplate“-Studios eröffnet, was bestätigt, dass sich der Bedarf herumgesprochen hat. Es ist jedoch auch hier so, dass Sie eigentlich niemanden brauchen, um ein effizientes Training zu gestalten. Erfreulicherweise gibt es inzwischen absolut adäquate Vibrationsplatten bereits ab ca. 130 € (www.pearl.de). Informieren Sie sich im Internet.

Sie brauchen keinerlei komplizierte Programme, diese entscheiden nicht über Erfolg oder Misserfolg Ihres Trainings. Sie brauchen auch keine „dreidimensionalen Schwingungen“, „stochastische Schwingungen“ oder anderes Tralala, das ist nur was fürs Marketing. Achten Sie darauf, dass die Platte einen Hub von bis zu 1 cm hat und eine Frequenz bis 30 Hz.

Dabei muss man beachten, dass die Zahlen, die die „Geschwindigkeit“ der Schwingungen angeben, willkürlich sind. Das Gerät von Pearl.de benutzt man einfach bei maximaler Geschwindigkeit, da steht dann 99 auf dem Display.

Die Platte soll „wippen“, d. h. der rechte und der linke Fuß werden

alternierend angehoben bzw. abgesenkt, so wie der traditionelle „Galileo“ es tut. Es gibt auch Platten, die einfach vertikal im Ganzen auf und ab „hüpfen“, die machen aber keinen Sinn („Powerplate“, „Bodyshaker“ u. a.). Als Optimum werden Frequenzen zwischen 15 und 20 bis 30 Hz angegeben.

Stellen Sie sich mit beiden Füßen so weit wie möglich auseinander auf die Platte. Je weiter am Rand Sie stehen, desto größer ist die Amplitude der alternierend links-rechts auf- und abschwingenden Platte.

Stehen Sie mit gebeugten Knien betont auf den Vorfüßen, d. h. heben Sie die Ferse etwas an. Das sorgt dafür, dass Sie deutlich mehr Spannung und damit Trainingseffekt in der Unterschenkelmuskulatur haben und verhindert gleichzeitig, dass die Stöße an der Wirbelsäule ankommen. Auf diese Weise können Sie auch problemlos mit Knie- oder Hüftprothese trainieren, da gerade bei künstlichen Hüft- und Kniegelenken eine muskuläre Stabilisierung einen großen Nutzen hat. Sie können mit diesem Training sechs Monate nach Einsetzen der Prothese beginnen, nach dieser Zeit ist das knöcherne Einwachsen gewährleistet.

Stellen Sie sich genau so, wie oben beschrieben wurde, mit aufgerichtetem Becken, d. h. begradigter Lendenwirbelsäule, auf die Platte und richten Sie auch hier die gesamte Wirbelsäule auf.

Bringen Sie den Schwingstab wie oben beschrieben in Links-rechts-Richtung zum Schwingen, so lang wie Sie das schaffen. Wenn Sie müde sind, wechseln Sie zur Erholung zur Übung mit der rechten Hand, wenn der rechte Arm erschöpft ist, entsprechend zur linken Hand. Noch einmal zur Erinnerung: Wesentlich ist ein Schwingen von links nach rechts, in querer Richtung.

Da Sie auf den Vorfüßen, also Ballen, stehen, ist bereits dadurch eine relativ hohe Gleichgewichtsanforderung gegeben. Sie können also in diesem Falle auf den Einbeinstand verzichten.

Grundsätzlich ist das Training auf der Schwingplatte eine höhere muskuläre Belastung, besonders dann, wenn Sie die Knie dabei bis 90°, je nach Trainingszustand, beugen.

Das Vibrationsplattentraining hat eine ganze Reihe weiterer positiver Effekte, von denen sicherlich der des Trainings des Beckenbodens besonders herauszustellen ist. Die Beckenbodenmuskulatur wird ebenso reflektorisch mit Nerven versorgt wie die tiefe wirbelsäulenständige

der Beckenbodenmuskulatur von Nerven versorgt wird. Das führt zu messbarer Erhöhung der Kraft in den Schließmuskeln des Anus und der Blase.

Wenn Sie den Swingstick auf der Vibrationsplatte benutzen, haben Sie sämtliche Benefits dieses wunderbaren, einfachen Geräts mit dabei und dies in einer optimierten, physiologischen, rehabilitierenden Alltagshaltung. Diese Korrektur sollten Sie ja bei Ihrem Training gleich mitnehmen.

Sie können also auf den Trainer verzichten, der Sie auf der Platte Liegestützen machen lassen möchte oder sonst irgendwelche lustigen Dinge, denn das Training ist so wie beschrieben ein „Whole Body Exercise“, also ein Ganzkörpertraining, von dem die Galileo®-Erfinder sprechen. Sie können also gerne auch die bei der Vibrationsplatte mitgelieferten „Expander-Bänder“ entsorgen.

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

Prof. Wortler (Name von der Redaktion geändert) war wegen Rückenschmerzen und zunehmendem Rundrücken zu mir zur Behandlung gekommen. Die Therapie bestand vor allem in dem in der Folge geschilderten Übungsprogramm mit Therapiekreisel und Swingstick. Sechs Wochen später meldete er auch seinen Sohn zur Behandlung an, da er fand, dass auch der etwas für seine Gesundheit tun sollte. Zwei Tage vor dem Termin traf eine E-Mail mit folgendem Text ein:

„Sehr geehrter Herr Kollege, morgen, Donnerstag, den 1.10. um 17:30 Uhr ist ein Termin bei Ihnen für Paul Wortler eingetragen. Dieser Termin steht schulpflichtbedingt unter Vorbehalt, dass Paul unter Umständen an diesem Donnerstag kurzfristig zu einem Einsatz am Nachmittag nach Schulschluss verpflichtet werden kann. Ich kann es noch nicht absehen, hängt von kurzfristiger Schulentscheidung ab. Würde aber Paul nach Möglichkeit bei Ihnen noch vorstellen.

Können wir es kollegial so machen, dass wir versuchen, zu der Uhrzeit bei Ihnen zu sein und wenn es schulbedingt nicht gelingen sollte, wären Sie dann flexibel, sodass wir den Termin kurzfristig ausnahmsweise – sozusagen wegen höherer Gewalt – verlegen könnten?

Herzlichen Dank. Mit freundlichem kollegialem Gruß Prof. Wortler“

Der Termin kam tatsächlich zustande. Herr Wortler wollte, dass ich dem Jungen ein Sportprogramm empfehle. Dieser wusste eigentlich gar nicht, warum er beim Arzt war, das Ganze interessierte ihn überhaupt nicht.

Wegen seiner schlechten Körperhaltung zeigte ich auch ihm das Swingstick-Trainingsprogramm, er probierte es in der Praxis und fand es schwierig, sich vorzustellen, einen Zeitpunkt zu finden, es in seinen Alltag zu integrieren. Ich war daraufhin auf der Suche nach etwas, was den Jungen motivieren könnte.

Ich empfahl ein „Waveboard“, zeigte ein entsprechendes Video auf YouTube, er fand dieses „superprofessionell“, das Sportgerät interessierte ihn jedoch überhaupt nicht. Für die Nicht-Eingeweihten: Das sind diese Skateboard-artigen Sportgeräte, welche in der Mitte ein Gelenk haben



Abb. 17: Schwingplattentraining

und unter jedem Fuß eine Rolle, sozusagen wie ein kleines Fahrrad, auf dem man quer steht. Die Fortbewegung ergibt sich durch das schlängelnde Gegeneinander-Verdrehen der beiden Board-Teile. Super-cool eben.

Ich fragte den Vater, wie seine Übungen liefen, mit der Hoffnung, dass der verbal motivierte Vater seinen Sohn beispielhaft mit motivieren könnte. Der Vater antwortete: „Es gibt immer so viel zu tun“, was so viel zu bedeuten hatte wie: „Ich habe es noch kein einziges Mal gemacht.“ Sie verstehen: Erziehen heißt vor allem Beispiel geben. Und Prof. Wortler war zufällig Pädagogik-Professor („Herr Kollege“).

Therabänder als Ersatz für den Swingstick

Ich schätze, dass etwa 15–20 % meiner Patienten den Schwingstab nicht zum Schwingen bekommen. Das macht sie nicht zu schlechten Menschen, sie haben aber einfach nicht das allergrößte koordinative Talent. Das ist völlig altersunabhängig, die 21-jährige superschlanke Patientin mit Kreuzschmerzen, die Yoga-Lehrerin werden will, kann es genauso treffen wie die 80-jährige rüstige Tanzmaus, die allerdings nur den klassischen Salontanz liebt und auch den Cha-Cha-Cha und die Rumba ausschließlich mit den Füßen tanzt.

Den Hüftschwung mochte sie schon damals nicht, als vor 20 Jahren die Salsa- und Merengue-Mode über unser Foxtrott-Land schwappte. Sollte sie den Hintern schwingen, kamen die Füße durcheinander, also hat sie weiter auf die Füße geachtet und den Hintern ausschließlich als eine Verlängerung des aufrechten Rückens betrachtet, der mit Erotik so viel zu tun hat wie ein holländischer Holzpantoffel mit einem Hundertmeterlauf. Sie erinnern sich an Herrn Amperdinger? Der hat's auch nicht hinbekommen und leider macht er auch die folgenden hier beschriebenen Übungen nicht.

Wie auch immer, es macht Sie nicht zu einem schlechten Menschen, wenn Sie den Stab nicht zum Schwingen bringen, das sagte ich bereits, aber Sie müssen trotzdem den Rücken trainieren.

Sie können den Therapiekreisel verwenden, das macht auch hier die Übungen effektiver. Stellen Sie sich aber gleich nur mit dem linken Bein drauf, bzw. zur Abwechslung mit dem rechten. Denken Sie daran, das Becken aufzurichten und die Lendenwirbelsäule zu begradigen, wie

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material