

Thorsten Tschirner

MIT 50 BEWEGLICHER als mit 30



Verjüngungskur für Muskeln,
Gelenke, Faszien und Gefäße

Effektive Mobility-Übungen für
Rücken, Schultern, Hüftbeuger

Inhalt

THEORIE
09



Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **BEWEGLICH IN JEDEM ALTER**
 - 10 **Bauen Sie auf statt ab**
 - 11 Einfach jung bleiben, das ist machbar
 - 13 **Extra:** Telomere – Schutzkappen Ihrer Zellen
 - 14 Gewohnheiten bestimmen maßgeblich über Ihre (Un-)Beweglichkeit
 - 16 **Extra:** Typische Schwachstellen nachhaltig stärken
- 18 **Die neue Dimension der Beweglichkeit**
- 19 Mobility-Training ist das neue Joggen
- 21 **Extra:** Die vier Säulen echter Fitness
- 22 Noch mehr Motivation?
Die Studienlage
- 23 Bewegungsabläufe und Funktionsketten
- 24 **Extra:** Faszien – Schlüssel zur »Bewegungsintelligenz«
- 27 **Extra:** Mobility-Training – so neuartig wie effizient
- 28 **So bleiben Sie geschmeidig**
- 29 Planvoll, zielorientiert, erfolgreich
- 30 Wie ist das Training aufgebaut?
- 32 Alles eine Frage der Motivation
- 34 Es ist nie zu spät, anzufangen
- 36 **Extra:** So trainieren Sie richtig



Praxis

39 **ENDLICH RUNDUM FLEXIBEL**

40 **Maximale Beweglichkeit erlangen**

- 41 Sie trainieren für sich und mit sich
- 42 Warm-up: Wärmstens empfohlen
- 48 Schultern, Arme und Hände
- 68 Brust und Rücken, Bauch und Taille
- 84 Hüfte, Beine und Füße
- 106 Kombinationen von Kopf bis Fuß

128 **Workouts und Übungsprogramme**

- 129 Der optimale Einstieg
- 130 Die perfekte Morgenroutine

- 131 Energie tanken
- 132 Die Halswirbelsäule entlasten
- 133 Bewegliche Schultern und eine aufrechte Haltung
- 134 (Rücken-)Schmerz, lass nach!
- 135 Bewegliche und schmerzfreie Hüften
- 136 Übungen für das Büro
- 137 Mobilität für Späteinsteiger
- 138 Das Jeden-Tag-Programm für gut Mobilisierte

Service

- 139 Bücher, die weiterhelfen
- 140 Sachregister
- 141 Übungsregister
- 142 Impressum



EIN SORGLOS-PAKET

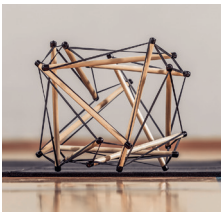
Viele der Positionen erfordern dabei ein hohes Maß an Körperspannung und heizen so den Muskeln kräftig ein. Die Übergänge zwischen Stretching und Mobilitätstraining sind ebenso fließend wie die vom Mobilitäts- zum Krafttraining. Mobility-Übungen sind quasi die Schnittstelle zwischen Flexibilität- und Krafttraining. Diese Kombination aus Beweglichkeit und Kräftigung ist perfekt, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

DAS TENSEGRITY-MODELL

Jede Bewegung hat Auswirkungen auf den ganzen Körper. Das Tensegrity-Modell beschreibt sehr schön, wie ein Netzwerk aus festen Bestandteilen über Spannungsverhältnisse stabil gehalten wird. Reißt eine Seilverbindung oder werden die Spannungsverhältnisse geändert, gerät das gesamte Modell in Schieflage. Mit dem Alterungsprozess droht genau das zu passieren. Die Spannung lässt generell nach und wir sollten mit einem regelmäßigen Beweglichkeitstraining gegensteuern.

GENAU DAMIT WERDEN SIE MIT 50 BEWEGLICHER ALS MIT 30

Ein Workout, so wie Sie es hier angeboten finden, beinhaltet verschiedene Übungen, die in jedem Alter und Fitnesslevel durchgeführt werden können – und auch an jedem Ort. Fazit: Mit einem regelmäßigen Mobility-Training legen Sie den Grundstein für gesundes Altern werden. Sie steigern Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebensenergie und Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag und beim Sport.



Mobility-Training – so neuartig wie effizient

Bloßes Dehnen oder Stretching war gestern. Das zeitgemäße Mobility-Training verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der dem Altern gekonnt ein Schnippchen schlägt.

WESENTLICHE ELEMENTE

- a: **Gelenkbeweglichkeit:** Übungen zur Verbesserung der Bewegungsreichweite in den Gelenken, zum Beispiel der Schultern und Hüften.
- b: **Dynamische Mobilisation:** Bewegungen, die Muskeln aktiv durch ihren Bewegungsbereich führen und dabei Kraft und Flexibilität steigern.
- c: **Neuromuskuläre Kontrolle:** Übungen, die darauf abzielen, das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur zu verbessern, um kontrollierte Bewegungen zu fördern.
- d: **Stabilität und Balance:** Training zur Stärkung der stabilisierenden Muskulatur, um Bewegungen sicherer und effizienter auszuführen.

WICHTIGE ZIELE

- e: **Erhöhung des Bewegungsspielraums:** Verbesserte Beweglichkeit in den Gelenken, ohne externe Unterstützung.
- f: **Verletzungsprävention:** Stabilität und Kontrolle innerhalb der Gelenkbewegungen beugen Verletzungen vor.
- g: **Verbesserung der Bewegungsqualität:** Eine optimierte Körperhaltung und geschmeidigere Bewegungsabläufe.
- h: **Allgemeine Leistungssteigerung:** Höhere Effizienz und Ausführungsgeschwindigkeit, vor allem im Sport.



Ausreichend Gründe,
gleich heute zu beginnen, oder?



ARMROLLEN MIT MOBILISATION DER HALSWIRBELSÄULE

- 1 Stellen Sie sich schulterbreit und aufrecht hin. Die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt. Fixieren Sie die Schulterblätter an der Wirbelsäule, indem Sie die Schultern bewusst nach hinten unten ziehen. Halten Sie diese Spannung während der Übung.
- 2 Drehen Sie nun die Handflächen so weit wie möglich nach oben oder hinten auf. Dabei bewegen Sie Ihren Kopf langsam in Richtung Nacken und strecken sich nach hinten, sodass Sie eine Dehnspannung im Brustbereich spüren. (1)

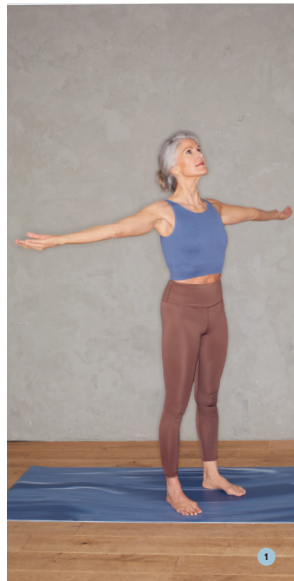
- 3 Rollen Sie sich kontrolliert wieder nach vorn. Dabei rotieren Sie die Schultern nach vorn, bis die Handflächen nach oben zeigen. Bewegen Sie Ihren Kopf gleichzeitig wie bei einem Ja langsam in Richtung Brust. Ihr Kinn sollte auf dem Brustkorb aufliegen. (2)
 - 4 Ein paar Sekunden die Position halten, bevor Sie in einer fließenden Bewegung fortfahren.
- 10- bis 12-mal, 10 bis 20 Sekunden Pause und eine zweite Runde.

Wirkung

- + Diese Bewegung wirkt auf alle Schultermuskeln und eignet sich sehr gut zur Verbesserung der Beweglichkeit in diesem Bereich.
- + Ihre Halswirbelsäule wird ebenfalls gut mobilisiert.

Tipp

Der Ablauf ist sehr harmonisch: Wenn Sie die Handflächen nach hinten drehen, legen Sie den Kopf behutsam in den Nacken. Rotieren Sie mit den Armen nach vorn, wandert das Kinn zur Brust. Sie runden die Halswirbelsäule. Wechseln Sie beide Positionen langsam ab und erleben Sie jeden Moment der Bewegung. Die Arme bleiben während der Übung waagrecht und rotieren lediglich.



1



2

Brust und Rücken, Bauch und Taille

Hier finden Sie die effektivsten Übungen für eine gesunde Rumpfmuskulatur, die Ihrem Körper bei allen Bewegungen eine flexible und zugleich stabile Haltung ermöglicht. Das ist der beste Garant für einen unbeschwerten Alltag und noch mehr Spaß im Sport.

OBERKÖRPERHEBEN IN BAUCLAGE

- 1 Legen Sie sich auf den Bauch. Die Stirn auf den Boden. Ziehen Sie das Kinn etwas heran und strecken Sie den Nacken. Ihre Hände platzieren Sie seitlich der Schläfen, Handflächen nach unten, Unterarme parallel. Die Füße etwas mehr als hüftbreit geöffnet.
- 2 Mit dem Einatmen schieben Sie den Brustkorb zunächst ein wenig nach vorn. Dann den Oberkörper aufrichten.
- 3 Drücken Sie sich vom Boden ab, indem Sie die Ellbogen so weit strecken, wie

es für Sie angenehm ist. Ziehen Sie die Schulterblätter hinten zusammen. Brustbein weiter aufrichten. Ihr Becken bleibt in Kontakt mit dem Boden. (1)

- 4 Durch das Anspannen der Gesäßmuskulatur können Sie die Lendenwirbelsäule beim Krümmen des unteren Rückens entlasten.
- 5 Mit einer Ausatmung wieder ablegen.
→ 5 bis 6 Wiederholungen, 10 bis 20 Sekunden Pause und eine zweite Runde.

Wirkung

- ★ Diese Übung ist ein idealer Ausgleich nach Schreibtischarbeit oder nach langen Autofahrten.
- ★ Indem Sie beim Üben auch Ihre Bauchmuskulatur aktivieren, können Sie Ihre Atmung verbessern.

Tipp

Eine Variante: Wandern Sie in der aufgerichteten Position mit beiden Händen zu einer Seite. (2) Sinken Sie möglichst nicht ein. Einen Atemzug lang die Position halten und dann zur anderen Seite wandern.





Die perfekte Morgenroutine

So sorgen Sie für den idealen Start in den Tag. Die Bewegungsabläufe ermöglichen einen leichten Einstieg, mobilisieren alle Körperpartien gleichmäßig und bringen Ihnen einen echten Energieschub.

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 Armschwingen (Seite 44) (1) | 4 Katze und Kuh (Seite 70) |
| 2 Armrollen mit Mobilisation der Halswirbelsäule (Seite 54) | 5 Hund-Kobra-Kombination (Seite 112) |
| 3 Beinschwingen (Seite 86) (2) | 6 Lat-Mobility (Seite 72) |
| | 7 Brust-Rücken-Dehnung (Seite 76) |



Energie tanken

Mit diesen Übungen regen Sie neben Ihrer Beweglichkeit den Stoffwechsel an, massieren sanft Ihre Organe und transportieren Abfallprodukte und auch Seelenballast nach außen.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 Armrollen mit Mobilisation der Halswirbelsäule (Seite 54) | 4 Thread the needle (Seite 82) |
| 2 Ausfallschritt-Kombi (Seite 114) | 5 Drehsitz-Variante (Seite 108) |
| 3 Gehender Hund (Seite 106) (1) | 6 Hüftrollen in Rückenlage (Seite 88) |



ALT WERDEN? KÖNNEN SIE SPÄTER!

Die Rundum-Verjüngungskur für Ihren Körper
Muskeln, Gelenke, Faszien und Gefäße – alles profitiert von den hier versammelten Übungen. Wenige Minuten am Tag genügen für ein völlig neues, fittes Körpergefühl.

Wissenschaftlich fundiert, praktisch erprobt
Mobility-Übungen wurden lange unterschätzt.
Doch mittlerweile weiß man um ihre enorme Power für Gesundheit und Wohlbefinden.

Gezielt gegen Schwachstellen
Neben einem Ganzkörpertraining können Sie effektiv die Partien geschmeidig und stark machen, die im Alltag gern vernachlässigt oder überfordert werden. Ob Rücken, Schultern oder Hüften – starten Sie jetzt!



PEFC

PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-9680-4



€ 17,99 [D]

www.gu.de