

Was Sie wo finden...!

Inhaltsangabe	Seite
<i>...als Erstes: „Begrüßung, Einleitung und Aufruf!“</i>	
Krank geschrieben - warum?	006
„Ich habe Rücken“	007
Das Rückenschmerzenbuch	008
Buch 1: Gründe für Rückenschmerzen...	009
Fakten, Fakten, Fakten...	010
If you specialize...	011
„Homo sedens“ - der sitzende Mensch...	012
Die Auswirkungen der Digitalisierung	013
Von der Brücke zum Turm	014
INFO's für Menschen mit Rückenschmerzen	015
Die Belastung der Bandscheiben - das Kreuzweh-Zentrum!	016
Der Körper - die multiareale/multidimensionale Muskelmaschine	017
Die Funktion der Rückenstrecker	018
Die Aufgaben der Muskulatur	019
Definition: Das Alter der Menschen	022
„Körperliche Inaktivität ist eine Krankheit“	023
Sarkopenie und der Sarkopenie-Test	024
Zusammenwirken von Sarkopenie und Osteoporose	026
Die Gründe für Krafttraining	028
Die 7 Regeln des Fitnesstrainings	029
Beweglichkeitsprobleme erkennen-benennen-korrigieren	030
Kraftbalance - das <i>funktionelle</i> Gleichgewicht	031
POSTURE ANALYSIS SYSTEM	033
Haltung und Bewegung	038
Balance und Mobilität und Stabilität	041
Tipps für Training und Alltag	044
Den Körper wieder spüren...Strecken und Dehnen	053
Trainings-INFOs	054
Wissen über die Arbeit der Bauchmuskeln und richtiges Training	055
Kraftübungen für Menschen mit Rückenproblemen	056
Rücken-Relaxationen: Ahh, das tut guuuut...	058
Zwei Arten Rundrücken - und die Korrekturübungen	060
So steht alles in Balance	061
Der 1-Meile-Gehtest - Optimaler Alters-Test- und tägliches Training!	063
CHAIRITY - Büro (Home-Office) - Stretching und Kräftigung	064
Regelmäßiges Krafttraining bewirkt - - - Beginnen SIE heute...!	065

Was Sie wo finden...!

Inhaltsangabe	Seite
Das ANTI-Stolpern-Fallen-Stürzen-B(r)UCH	066
Buch 2: Gründe für Stolpern und Fallen	067
Die Angst nehmen - Sicher werden - wieder den Körper kontrollieren!	068
Experten empfehlen älteren und alten Menschen Krafttraining	069
Körperliches Training: Kraft-Gleichgewicht-Koordination-Ausdauer	070
STEP-Training - die Stufe als Universaltraining	071
STEP-Training - Praxis-Hinweise	072
STEP-Training - Aktionsmöglichkeiten	073
Treppen steigen: Kraftausdauer und Herz-Kreislauftraining	074
Richtig leben und trainieren - Basis-Übungen	075
Kontrolliertes Fallen aus allen Positionen - Rückwärts	076
Kontrolliertes Fallen aus allen Positionen - Seitwärts	077
Kontrolliertes Fallen aus allen Positionen - Vorwärts	078
Länger fit und aktiv bleiben!	080
Krafttraining mit dem GYM-STICK	082
Wer schwache Muskeln hat, stirbt früher...	083
EXKURS: Verdauung + Entleerung	086
Pressatmung - Valsalva-Effekt - und die RICHTIGE Doppelatmung!	088
Übungen für Kopf und Nacken	091
Übungen für die Füße (Speziell die Fußhebemuskeln)!	092
Übungen für Handgelenke, Hände und Finger	093
SCHLAGWORTE ZUM MERKEN	095
Das kommt halt mit dem Alter...(2)	096
Fragen und Antworten zur Trainingsplanung	097
Jeder Muskel kennt zwei Wege: „Verkürzen und Verlängern...!“	098
Jede Übung kennt zwei Wege: „Richtig“ oder „Gefährlich“	099
Beweglichkeitsprobleme erkennen - benennen - korrigieren	100
Power-Statics - Statisches Training	102
Koordination und Gleichgewicht	104
Beweglichkeitsprobleme erkennen -benennen-korrigieren	109
Osteoporose - Training mit Senioren	110
Herz: Durch Dehnen das Herzinfarkt-Risiko erkennen	111
Tai Chi Chuan - die jahrhundertalte chinesische Bewegungskunst	114
Laaaaaang leben wollen alle, aber...	124
Der Lifetime-Trainingsplan	125
Unsere SPEZIAL-ANGEBOTE	127
Rückenschmerzen - Bildernachweis:	127
Wir danken allen Fitness-Gerätefirmen für die Zurverfügungstellung der Fotos ihrer vielen exzellenten und empfehlenswerten Produkte!	
Für die anderen Bilder finden Sie hier die entsprechende Quelle:	
To know how © braverabbit - Fotolia.com	
Muskelkunde © farconville - Fotolia.com	
Muskelmännchen: © adimas - Fotolia.com	
Kettlebell © lunamarina - Fotolia.com	
Bauchmuskel © alexsandro Doodkoa - Fotolia.com	
Yoga-Stretch © Amelia Fox - Fotolia.com	
Leonardo modern © 30705895 Alfonso de Tomas - Fotolia.com	
Mädchen © Gabi Moisa - Fotolia.com	
Dicke und Dünne © 21514189 Hartphotography - Fotolia.com	

Klagen von heute und aus den letzten Jahrhunderten
„ICH HABE RÜCKEN!“

THE PHYSICAL TORTURE 1912

The Problem of Existence



"The butcher, the baker, the candlestick maker" not only ply their respective trades, but they all add an additional task to their daily bit — that of 'bending backs.' Even the safe cracker is shown in an unhealthy stoop while knocking the combination off the iron box he seems to be interested in. All these men should study the elements of 'correct posture' when not at their daily task."

FAKTEN - FAKTEN - FAKTEN

STATISTIK Nr.1

Jährlich sterben 5,3 Millionen Menschen weltweit nur aufgrund von mangelnder Bewegung. Rauchen dagegen verursacht dagegen „nur“ fünf Millionen!

STATISTIK Nr.2

Zwei Drittel der Österreicher bewegen sich täglich nur eine Stunde. Wer wöchentlich mehr als 42 Stunden sitzt, riskiert zu 31% psychische Erkrankung!

STATISTIK Nr.3

Jede(r) vierte Österreicher verbringt täglich mehr als neun (9) Stunden im Sitzen. Jeder neunte hingegen sitzt tatsächlich jeden Tag elf (11) Stunden!

STATISTIK Nr.4

Über vier (4) Stunden sitzen pro Tag erhöht Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen um 14%! Ebenfalls stark steigt das Risiko von Schlaganfällen

STATISTIK Nr.5

Über 56% der Österreicher treiben kaum oder so gut wie nie Sport. Drei Viertel davon würden gern ihr Bewegungsverhalten ändern, tun es aber leider nicht...!

STATISTIK Nr.6

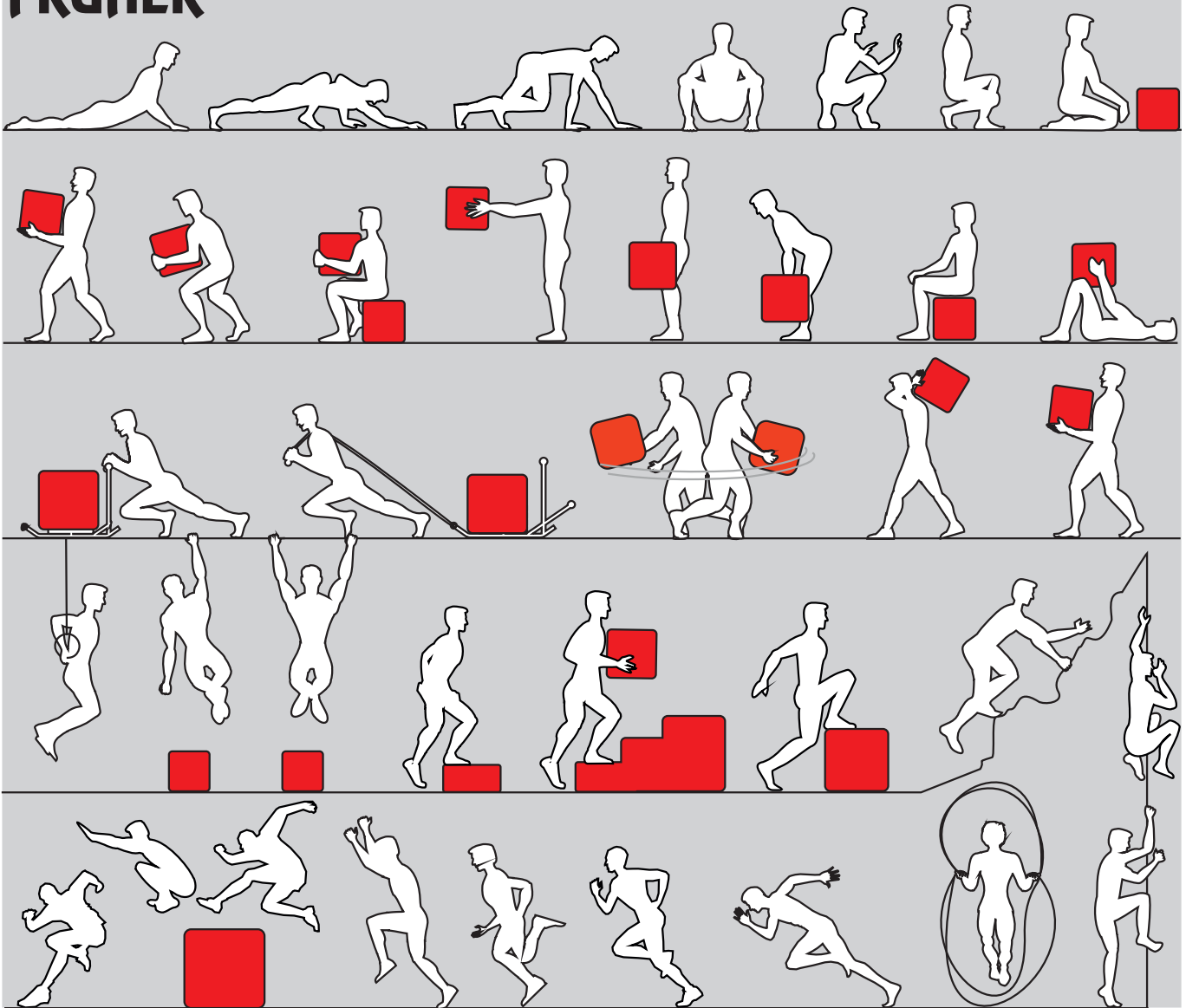
Unser Bewegungsapparat bietet uns 100% an möglichen Bewegungsamplituden in unseren Gelenken. Die meisten Menschen benützen nur 5-10% davon!

Ein Aufruf an alle welche noch zögern...!

Vom Homo erectus zum Homo sedens - der Sedendary society

Vom „aufrechten Menschen“ zum „sitzenden Menschen“ - zur „sitzenden Gesellschaft!“

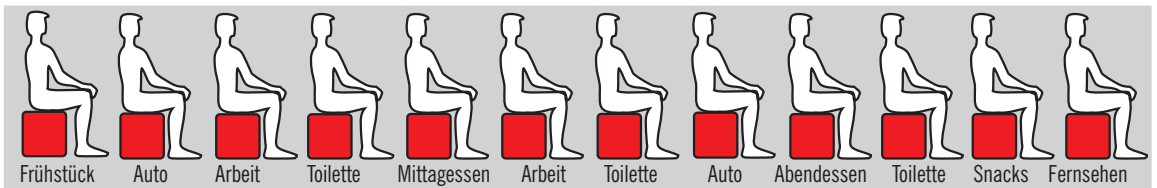
FRÜHER



HEUTE Der sitzende Mensch - die sitzende Gesellschaft

Der menschliche Körper ist für Bewegung geschaffen ! Der Tagesablauf eines durchschnittlichen Menschen in unserer westlichen Welt sieht aber so aus: Im Bett bis zu 8 Stunden **LIEGEN**, dann aufstehen und zum Frühstück **SETZEN**, in das Auto **SETZEN** und zur Arbeit fahren, dann 4 Stunden im Büro **SITZEN**, dann zum Mittagessen **SETZEN**.

....Dann wieder ..4 Stunden zur Arbeit **SETZEN**.
..Dann ins Auto



Frühstück Auto Arbeit Toilette Mittagessen Arbeit Toilette Auto Abendessen Toilette Snacks Fernsehen

SETZEN und nach Hause fahren, zum Abendessen **SETZEN** und zumeist dann noch 2 bis 3 Stunden zum Fernseher **SETZEN**, zwischendurch aufs Klo **SETZEN**, dann ins Bett **LEGEN**..... und.....und.....und.....!

If you specialize, you must pay the price!

Wer schwache Muskeln hat, stirbt früher!



Die herausragende Bedeutung der Kraft!

“Die funktionelle Unabhängigkeit im Alter ist körperlich vornehmlich eine Frage der Kraft und nicht des Herzkreislaufvermögens.”

Prof. Maria A. Fiatarone von der Division on Aging an der Harvard Medical School

Das Altern des Körpers wird zuerst auf der Haut sichtbar und in den Gelenken spürbar. Unbemerkt bleibt oft, dass auch die Muskelmasse im Alter abnimmt – mit gefährlichen Folgen für die Gesundheit, vor denen alle Gesundheits-Experten eindringlichst warnen.

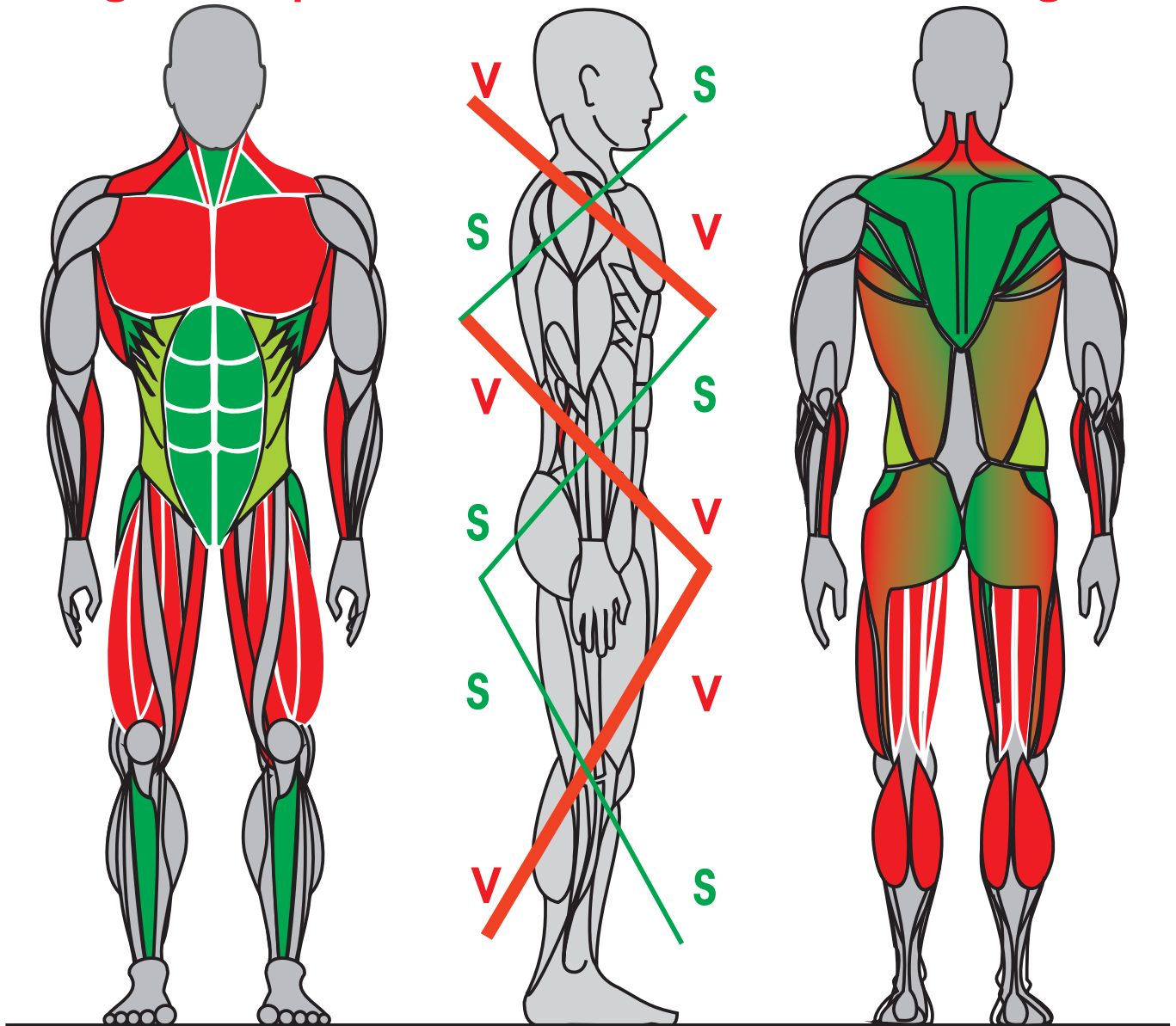
SARKOPENIE und der Sarkopenie-TEST

Der medizinische Begriff der **Sarkopenie** ist eine Wortbildung aus dem Griechischen – **sarx** steht für „Fleisch“ und **penia** für „Mangel“. Die Sarkopenie bezeichnet den mit dem Altern zunehmenden Muskelabbau (Atrophie) und die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen des älteren Menschen. Bei Betroffenen führt dies zu einer Häufigkeit von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen. Aufgrund der demografischen Entwicklung mit einer stetig an wachsenden Gruppe älterer Menschen wird die Sarkopenie in den Industrienationen eine zunehmend soziologische und ökonomische Rolle einnehmen. Der Begriff Sarkopenie wurde 1988 von Irwin H. Rosenberg auf einer Konferenz geprägt. Auch gesunde Menschen verlieren im fortgeschrittenen Alter an Muskelmasse. Bis zum 80. Lebensjahr gehen etwa 30 Prozent verloren. Wir spüren das nicht, da sich die meisten Tätigkeiten im Alltag heute mit geringer Muskelmasse bewältigen lassen. Die Diagnose Sarkopenie wird oft erst dann gestellt, wenn es zu einem schweren Sturz gekommen ist.

Tatsächlich ist **Muskelschwäche die häufigste Ursache für Stürze im Alter!** Auch an den Sturzrisiken Nummer zwei und drei, den Störungen von Gang und Gleichgewicht, ist häufig die Muskelschwäche beteiligt. Viele Stürze führen zu Knochenbrüchen. Folge sind meist lange Krankenhausaufenthalte. Schließlich führen Komplikationen wie Thrombosen oder Lungenentzündungen häufig zum Tod.

Dabei ist Sarkopenie kein unvermeidbares Schicksal! Muskelkraft und Beweglichkeit lassen sich auch im hohen Alter durch **KRAFTtraining** steigern. Nicht minder wichtig ist die Gruppe der „jungen Alten“. Allerspätestens nach dem **50. Altersjahr müßte ein Krafttraining beginnen**, um für Jahre die Kraft auf einem höheren Niveau zu halten, für körperliche Aktivitäten aller Art sowie für körperlich anspruchsvollere Hobbies und Arbeiten. Eine Abnahme der funktionellen Kapazität bedeutet eine Verminderung der Lebensqualität und reduziert die „aktive“ Lebenserwartung. Entgegen den Erwartungen ist ein Krafttraining, wenn es sorgfältig geplant und durchgeführt wird, auch bei diversen chronischen Krankheiten möglich.

Beweglichkeitsprobleme erkennen - benennen - korrigieren!



Tendenz zur Verkürzung

Die (hyper-)tonischen (Halte-)Muskeln:

Schultergürtelheber:

Trapezius pars descendens, Levator scapulae, Sternocleidomastoideus

Wirbelsäulenstrecker:

Erector Spinae (Longissimus dorsi, Multifidi, Rotatores)

Hüftaußenrotator: Piriformis

Hüftflexoren: Psoas, Iliacus (Iliopsoas), Rectus femoris, Tensor fasciae latae

Beinbezieher:

Pectineus, Adductor brevis - longus - magnus, Gracilis

Knieflexoren:

Ischiocrurale (langer Kopf des Biceps femoris, Semimembranosus, Semitendinosus)

Plantarflexoren: Gastrocnemius

außerdem: Pectoralis major (sternaler Anteil), Quadratus lumborum sowie Flexoren der Hand und der Finger

Tendenz zur Abschwächung

Die phasischen (Bewegungs-)Muskeln:

Im Kopf-Halsbereich:

Oberflächliche und vordere tiefe Halsbeuger

Untere Schulterblattstabilisatoren:

Serratus anterior, Trapezius transversus et ascendens, Rhomboidei

Spinalflexoren:

Rectus abdominis, Obliquus externus, Obliquus internus

Hüftstrecker:

Glutaeus maximus, Glutaeus minimus, Glutaeus medius

Kniestrecker:

Vastus medialis, Vastus lateralis, Vastus intermedius

Fußheber:

Tibialis anterior, Peronei

Funktionelle Bewegungen erfordern diese Voraussetzungen:

MOBILITÄT

STABILITÄT

BALANCE

Flexibilität (passive Beweglichkeit) von Muskeln und Sehnen - keine Weichteilhemmung - Fehlhaltung - **Intermuskuläre Koordination** das Zusammenspiel von Agonisten und Antagonisten - aber auch **Stabilität!**

Während **dynamischer Bewegungen** müssen **unerwünschte Gelenkbewegungen** vermieden werden: durch Muskelkraft, Sehnen, Bänder, Koordination (Propriozeption), lokale Muskelausdauer - auch **Mobilität!**

