

5 Tipps neben Tennis, um gesund, beweglich und schmerzfrei zu sein und auch zu bleiben

Tennis bringt Freude und ist gut, jedoch ist das Alternativtraining ebenso wichtig. Gerade in diesen Zeiten bei Home-Office ohne ergonomischer Einrichtung und Bewegungsmangel durch die Ausgangsbeschränkung. Deshalb habe ich für dich heute 5 Tipps zusammengefasst, um dem ganzen Corona-Wahnsinn ab und an zu entfliehen.

Tipp1: Mobilisiere deinen Nacken-/Schulterbereich

Gerade jetzt in Zeiten von Home-Office und ggf. keiner adäquaten Ausstattung dazu treten vermehrt Schmerzen im Nacken- und Rückenbereich auf. Unabhängig davon ist es jederzeit wichtig, diesen Bereich regelmäßig zu mobilisieren und zu entspannen. Also öfter aufstehen und z.B. Schulter-/Armkreisen rückwärts, sprich gelenköffnend. Du hebst den Brustkorb und richtest die Brustwirbelsäule auf.

Du gehst in den Vier-Füßlerstand, Hände unter den Schultern und Gesäß über den Knien sowie leichte Rumpfspannung, sprich Bauchnabel zieht zur Lendenwirbelsäule, und Schultergürtel locker, sprich Schulterblätter nach hinten unten gezogen. Eine Hand geht in den Nacken und du drehst den Ellbogen mit Blick über diesen auf. Das Ganze dynamisch 8 bis 10 mal pro Seite.



Extra-Tipp: Um den Becken-/Lendenbereich wirklich stabil zu halten und nur in der Hals-/Brustwirbelsäule zu rotieren, gehe in den Fersensitz und nimm einen Unterarm zwischen die Beine. Die Handaußenfläche des anderen Arms legst du auf die Lendenwirbelsäule. Genau auf dieser Seite drehst du dich nun so weit wie möglich dynamisch mit der Schulter auf, Blick über die Schulter. Mehr Bewegungstipps unter <https://benjaminweiderer.bewect.com/bewegungstipps-fur-den-freizeit-und-buroalltag/>.

Tip2: Kräftige deine Schwachpunkte

Vielleicht hast du bereits vom Lower oder Upper Cross Syndrom gehört. Dies sind Beschwerdebilder, deren Ursache muskuläre Ungleichgewichte sind. Diese entstehen infolge einseitiger sportlicher Aktivität sowie dauerhafter Fehlhaltungen und falscher Belastung durch dauerhaftes Sitzen. Das Lower Cross Syndrom zeigt sich im Bereich des Nackens und der Brustwirbelsäule, das Upper Cross Syndrom im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Beckens. Bei letzterem kann es zu einem deutlichen Hohlkreuz bis hin zu plötzlich einschießenden Rückenschmerzen kommen. Die Asymmetrie besteht meist in einer abgeschwächten Bauch- und Gesäßmuskulatur und einer zu fest angespannten Muskulatur im Hüftbeuger und unteren Rücken.

Crunch: Du legst dich in Rückenlage mit aufgestellten Beinen auf eine Matte. Die Hände verschränkst du vor dem Brustkorb. Dann hebst du mit der Ausatmung ohne Schwung Kopf und oberen Rücken Richtung Knie an, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Lendenwirbelsäule hat ständigen Kontakt zur Matte. Mit der Einatmung legst du dich wieder langsam (zähle langsam bis 2 oder 3) ab. Hier kannst du ganz klassisch 2 bis 3 Sätze mit jeweils 12-15 Wiederholungen machen.

Bridge (Schulterbrücke): Du legst dich erneut in Rückenlage mit aufgestellten Beinen auf eine Matte. Die Arme/Hände liegen neben dem Körper. Rolle dich vom Steißbein angefangen Wirbel für Wirbel auf, sprich du hebst das Gesäß und Rücken vom Boden, so dass du nur noch auf den Fußsohlen, Kopf und Schultern liegst. Spanne deine Gesäßmuskeln weiter an und überstrecke die Hüfte leicht. Dein Oberkörper, Hüfte und Oberschenkel bilden eine Ebene, danach wieder Wirbel für Wirbel langsam ablegen. Das Ganze dynamisch mit 2 bis 3 Sätzen und jeweils 12-15 Wiederholungen pro Satz.

Extra-Tipp: Versuche die Variante Käfercrunch. Beine angehoben und Unterschenkel parallel zur Matte. Gegengleich zieht die Schulter und Knie zusammen, während das andere Bein knapp über dem Boden ausgestreckt wird. Das Ganze im Wechsel und Atmung beachten. Bei der Bridge-Variante kannst du mit dem Gesäß oben verharren und abwechselnd ein Bein minimal anheben. Ziel ist, dass trotzdem der Rumpf stabil bleibt und das Becken nicht absinkt.



Tipp3: Faszienmassage deiner Füße, insbesondere Fußsohle

Mobilisiere deine Fußsohle, sprich die Plantarfaszie. Diese Faszie ist Bestandteil der großen Rückenfaszie, welche eben von der Fußsohle über Beinrückseite und Rücken sowie Kopf bis Stirn verläuft. Sie stützt und schützt unseren Rücken und ist u.a. für die aufrechte Haltung verantwortlich.

Du nimmst dir also eine kleine Faszienrolle oder kleinen Faszienball. Eine kleine Wasserflasche oder ein Tennisball funktioniert auch. Im Sitzen oder im Stand gehst du damit auf dein Hilfsmittel und schaust, wie viel Druck erträglich ist. Bearbeite deine Fußsohle langsam vom Ballenbereich bis zum Ansatz des Fersenbeins. Schmerzt eine Stelle ganz besonders, dann bleibe hier mit ganz kleinen Bewegungen drauf, bis es etwas angenehmer wird.

Extra-Tipp: Ein Ausgangspunkt für eine vollständige Triggerpunktmassage der großen Rückenfaszie ist der kurze Großzehenbeuger (Musculus flexor hallucis brevis). Ideal können solche Triggerpunkte selbst mit dem TMX Trigger (<http://bewect.tmx-trigger.de/>) behandelt werden. Bei Fragen/Informationen zu weiteren Details melde dich gerne bei mir. Mehr zu Myofaszialem Training unter <https://benjaminweiderer.bewect.com/myofasziales-training-2-0/>.



Tipp4: Dehn dich, du Sau!

Nach dem Faszienprogramm bietet sich die Dehnung im Anschluss idealerweise an. Die Verklebungen in den Faszien sind gelöst und die Muskeln sind geschmeidiger, um diese viel besser „in die Länge zu ziehen“. Ob du nun passiv-statisch oder aktiv-dynamisch dehnt, bleibt dir überlassen. Es gibt grob um die 8 verschiedene Dehnmethode. Eine sehr bewährte, wenn auch komplexe Methode, ist Contract-Relax (CR). Hierbei wird der Muskel angespannt, gehalten, entspannt und gedehnt.

Möchtest du also z.B. deine Beinrückseite dehnen, schnappst du dir den Türrahmen und legst dich davor in Rückenlage. Ein Bein bringst du gestreckt nach oben und stemmst es gegen den Türrahmen, das andere Bein bleibt gestreckt liegen (**Beachte:** Rumpfstabilisierung und neutraler Rücken, insbesondere Lendenwirbelsäule Richtung Boden gedrückt). Jetzt mit der Ferse des gegen den Türrahmen gestemmt Beins in eben jenen für ca. 7 Sekunden drücken, danach ganz kurz entspannen und sofort für mind. 30 Sekunden in die Dehnung gehen. Die Beinrückseite auf den Türrahmen auflegen, andere Bein gestreckt am Boden.

Extra-Tipp: Wer bereits sehr beweglich ist, kann mit einem Theraband oder Handtuch das gegen den Türrahmen gestemmt Bein noch weiter heranziehen, sprich um Fußsohle legen und mit Händen das gestreckte Bein näher heranziehen. Die Fortgeschrittenen dürfen auch in die CRAC-Variante (Contract-Relax-Antagonist-Contract) übergehen. Bei Fragen/Informationen zu weiteren Details melde dich gerne bei mir.



Tipp5: Atme und lebe

Der Atmung kommt auch innerhalb der Bewegung immer mehr Bedeutung zu. Der Körper wird dabei mit frischem Sauerstoff versorgt und Kohlendioxid aus dem Körper ausgeatmet. Bist du gestresst, atmest du eher schnell und flach. Kommst du zur Ruhe, verlangsamt sich dein Atem wieder. Wer aber flach atmet, ggf. noch in der Pressatmung verharret, kann nicht entspannen, sondern tonisiert die Muskeln noch mehr. Tief und korrekt zu atmen ist daher sinnvoll gegen Stress und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Begib dich ganz entspannt in die Rückenlage und lege deine Hand oder ein Buch auf deinen Bauch. Konzentriere dich bewusst auf deinen Atem. Atme durch die Nase tief in den Bauch ein und spüre, wie sich dein Bauch wölbt und deine Hand oder das Buch mit der Bauchdecke anhebt. Halte kurz den Atem an und atme danach ganz bewusst durch den Mund aus. Man darf den Zischlaut ruhig hören.

Extra-Tipp: Mit der 4-6-8-Methode kannst du noch bewusster atmen. Atme für 4 Sekunden durch die Nase ein, halte dann für ca. 6 Sekunden den Atem an und atme für 8 Sekunden durch den Mund aus. Für die Ausatmung kannst du dies auch mit der Lippenbremse versuchen, sprich bei leicht aufeinanderliegenden Lippen ausatmen.

Ich hoffe, ich konnte dir mit meinen 5 Tipps ein paar Anregungen für den (Sport-)Alltag geben, um auch neben Tennis wieder etwas für dich und deinen Körper sowie dein Wohlbefinden zu tun. Mehr Anregungen gibt's in meinem derzeitigen Live Online Training, jeden Mittwoch ab 19 Uhr und jeden Freitag ab 17 Uhr unter <https://www.facebook.com/bewect/> (**Hinweis:** Livestream ist öffentlich, somit auch für alle verfügbar, welche kein FB-Profil haben).

Und solltest du Fragen oder Anmerkungen haben, dann kontaktiere mich gerne über meine Webseite <https://bewect.com>.

In diesem Sinne bleib in Bewegung und vor allem gesund,
Dein Benjamin

BEWECT - Benjamin Weiderer Coaching & Training
Geisenhausenerstr. 45
81379 München

+49 (0) 176 2323 0303
info@bewect.com
<https://bewect.com>