

Topthema:

## Beweglichkeits- und Faszientraining

- Welche Arten von Beweglichkeit gibt es?
- Welche Vorteile bietet das Beweglichkeitstraining?
- Zielgerichtet Beweglichkeit trainieren: mit dem Stützpunkttrainer und Mobee fit
- Dehnung vor oder nach dem Sport?



# Beweglichkeitswochen

## „Beweglich und schmerzfrei“

### von Januar - Ende März

- Ab Montag, 6.2. Einführung des Stützpunkttrainers und des dazugehörigen Testverfahrens mobee fit
- Am Freitag, 3.3. ab 18 Uhr Vortrag durch die A-Faszien-trainerin, Heike Schader, zum Muskellängentraining
- 3. Ausgabe der Mitgliederzeitung Ende Januar zum Schwerpunkt „Beweglichkeits-/Faszientraining“
- Unterstütze die Faszienstruktur mit unseren passenden Bistro-Aktionen:
  - Januar: Erdbeer-Eiweiß-Shake
  - Februar: Protein-Riegel
  - März: Ananas-Früchte-Becher



## Editorial

Liebe Leser der *actiFIT*,

wir freuen uns, dass Sie weiterhin an unseren Inhalten interessiert sind. Die Idee, Ihnen 2-4 mal im Jahr eine Mitgliederzeitung zur Verfügung zu stellen, die verschiedene Informationen zu neuen Trainingstrends, saisonale Ernährungstipps und Neuigkeiten aus Ihrem activity enthält, kam bei Ihnen / unseren Mitgliedern gut an. Sollte Sie ein bestimmtes Thema interessieren oder haben Sie Anmerkungen, Lob oder Kritik, wenden Sie sich gerne an uns.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass Sie für Ihr Training im activity wertvolle Tipps und Neuigkeiten mitnehmen können.

Das Zeitungs-Team



## Impressum

Mitgliederzeitung des activity -  
Der Freizeit Sportclub des TSV  
Schmiden, Bühlstr. 140, 70736  
Fellbach, Tel: 0711 - 5104998 - 0,  
Fax: 0711 - 5104998 - 33,  
info@activity-fellbach.de,  
www.activity-fellbach.de

Verantwortlich:  
Vanessa Gerstenberger  
Redaktionelle Betreuung: Tamara  
Basso, Vanessa Gerstenberger,  
Janine Oberkampf, Dominik Vogt,  
Robin Vogt, Helen Vordermeier  
Grafik: Anne Knoll, AnneDesign  
Fotos: activity, Fotolia  
Druck: Saxoprint  
Auflage: 500 Stück

## Inhaltsverzeichnis

| Rubrik               | Seite   |
|----------------------|---|
| Einleitung           | 03 Editorial, Impressum                           |
| Training             | 04 Beweglichkeitstraining                         |
| Training             | 06 Vorteile Beweglichkeit                         |
| Training             | 08 Fehlende Beweglichkeit<br>= Rückenschmerzen(?) |
| Training             | 10 Mobee fit                                      |
| Training             | 11 Der Stützpunkttrainer                          |
| Ernährung            | 13 Unterstützung der Faszien                      |
| Events               | 14 activity Events                                |
| Infos für Mitglieder | 18 Mitarbeitervorstellung                         |
| Sport-Mythen         | 19 Hilft Dehnen bei<br>Muskelkater                |
| Training             | 21 Fakten zum Dehntraining                        |
| Infos für Mitglieder | 22 Mitgliedervorstellung                          |
| Sponsorenrubrik      | 24 Intersport Blessing                            |
| TSV Schmiden         | 26 Kindersportabteilung                           |
| Spaß im Sport        | 27 Witze  |
| Training             | 28 Dehnplan                                       |

# Beweglichkeitstraining

von Janine Oberkampff, Dominik Vogt

Der Begriff Beweglichkeit, ist ein Überbegriff für verschiedene Trainingsmethoden. Viele denken dabei ausschließlich an „Dehnen“. Allerdings kann diese auch durch andere Trainingsmethoden erhalten bleiben oder verbessert werden

## Definition Beweglichkeit:

**„Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich und gezielt mit der erforderlichen Schwingungsweite der beteiligten Gelenke ausführen zu können“**

**(Martin et al., 1993, S. 214).**

Unter Beweglichkeitstraining fallen folgende Trainingsmethoden:

### DEHNEN:

- aktiv-statisches Dehnen
- passiv-statisches Dehnen
- aktiv-dynamisches Dehnen
- passiv-dynamisches Dehnen
- postisometrisches Dehnen

→ **Aktiv:**  
Die Dehnposition wird durch Kontraktion des Antagonisten eingenommen.

→ **Passiv:**  
Die Dehnposition wird durch externe Faktoren wie Partnerhilfe, Schwerkraft oder sonstige Hilfsmittel eingenommen.

→ **Statisch:**  
Die Dehnposition wird langsam eingenommen und über einen bestimmten Zeitraum gehalten.

→ **Dynamisch:**  
Die Dehnposition wird im Wechsel eingenommen und wieder gelöst.

→ **Postisometrisch:**  
Zuerst wird die Dehnposition langsam eingenommen. Anschließend wird die zu dehnende Muskulatur isometrisch kontrahiert und die Dehnposition erneut eingenommen.



### MOBILISATION:

Das Bewegen einzelner Gelenke zur erhöhten Produktion der Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere)

### KOORDINATION:

Durch ein verbessertes Zusammenspiel der gelenkumgebenden Muskulatur lässt sich eine Dehnübung besser ausführen.

### KRAFTTRAINING:

Wiederholungsausführungen in der vollen Range-of-motion (ROM) auf Deutsch= Bewegungsamplitude erhalten die Beweglichkeit der Muskulatur.

### FASZIENROLLEN:

Fasziale Laufbahnen im Körper können durch „Verklebungen“ die Beweglichkeit einschränken oder zu Schmerzen führen. Diese können mit Foamrollern wie der Black-roll® gelöst werden, in dem sie ausgerollt werden.

Motorische Fähigkeiten im Alltag setzen eine gute Beweglichkeit voraus. Den maximalen Ausprägungsgrad der Beweglichkeit erfährt der Mensch bereits im Alter von zehn bis zwölf Jahren. Mit zunehmenden Alter verschlechtert sich die Beweglichkeit deutlich und Alltagseinschränkungen entstehen. Aus diesem Grund ist ein regelmäßiges Beweglichkeitstraining auch im Erwachsenenalter wichtig.

## „Vorteile Beweglichkeitstraining“

### Warum ist Beweglichkeitstraining auch für Kraftsportler wichtig?

von Robin Vogt

**Die Beweglichkeit ist ein wichtiges Gut des Menschen.** Ohne eine gut ausgeprägte Beweglichkeit wären viele Tätigkeiten im Alltag gar nicht oder nur erschwert möglich. Als Beispiel ist das Rückwärtsfahren im Auto zu nennen. Wären wir nicht so beweglich, könnten wir nur sehr schwer im Sitzen durch unsere Heckscheibe schauen. Ebenso wichtig ist eine ausgeprägte Beweglichkeit auch beim Krafttraining.

Trainingsübungen sollten immer über die volle Bewegungsamplitude, auch „range of motion“ (ROM) genannt, ausgeführt werden. Vor allem bei komplexeren Übungen benötigt man eine gute Beweglichkeit, um diese korrekt ausführen zu können. Trainiert man nicht über die volle ROM, so kann es dazu kommen, dass der Muskel nur in einem



bestimmten Bereich wächst. Der Muskel wird „asymmetrisch“ und verhindert das Durchführen von ökonomisch idealen Bewegungen. Ein zusätzlich zum Krafttraining durchgeführtes Beweglichkeitstraining sollte also unbedingt angestrebt werden.

Durch Krafttraining entsteht häufig der Nebeneffekt, dass der Muskeltonus, also die Spannung der Muskulatur, stark ansteigt. **Ein zu hoher Muskeltonus kann zu Krämpfen führen** und schränkt die Beweglichkeit ein. Man wird „steif“. Dieser erhöhte Muskeltonus kann zum Beispiel durch **passiv statisches Dehnen** wieder gesenkt werden. Die Dauer der Dehnung sollte so lange erfolgen, bis der Muskeltonus spürbar nachlässt. In der Regel sind hierzu mindestens 45 Sekunden notwendig, um den gewünschten Effekt zu erreichen.

**Eine weitere Alternative der Tonussenkung stellt das Foam Rolling dar.** Auch hier wird von strikten Zeitvorgaben abgeraten. Man kann jedoch davon ausgehen, dass in den meisten Fällen eine Übungsdauer von 90 Sekunden erforderlich ist.

**Zwei weitere Varianten zur Beweglichkeitssteigerung sind darüber hinaus ebenfalls einen Blick wert: die Mobilisation, sowie das sogenannte bandgeführte Flossing.**

Bei der Mobilisation geht es darum, die Gelenke und Muskeln auf die kommende Belastung vorzubereiten. Dabei wird die Produktion der Synovialflüssigkeit, auch „Gelenkschmiere“ genannt, in den Gelenkkapseln, sowie die Durchblutung der Muskulatur angeregt. Durch diese Art der Vorbereitung wird der Körper beweglicher und Bewegungen können effizienter durchgeführt werden.



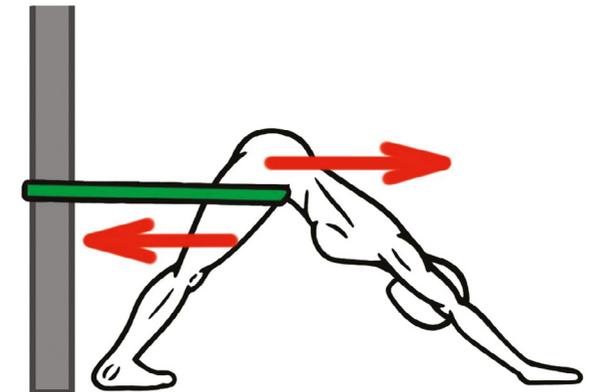
**Beim bandgeführten Flossing wird versucht, die passive Beweglichkeit der knöchernen Strukturen zu erhöhen.** Am einfachsten lässt sich das am Hüftgelenk erläutern.

Heutzutage verbringen wir den Großteil des Tages sitzend; dadurch haben wir eine konstante Beugung im Hüftgelenk. Der Gelenkkopf des Oberschenkelknochens verlagert sich deshalb nach und nach ein Stück in den vorderen Teil der Gelenkpfanne. Über die Dauer kann es nun passieren, dass der Gelenkkopf nicht zurück in seine Ursprungsposition wandert. Die Gelenkpfanne behindert nun den Oberschenkelknochen in seiner vollen Beweglichkeit. Um den Knochen wieder in der Gelenkpfanne neu auszurichten, wendet man das sogenannte bandgeführte Flossing an.

Dabei wird ein Gummiband um, in diesem Beispiel, den Oberschenkelhals gelegt und durch den Zug des Bandes versucht, den Oberschenkelknochen wieder in seine ursprüngliche Position zurückzuziehen. Dadurch wird die passive Beweglichkeit erhöht, da die Gelenkpfanne nicht mehr den Gelenkkopf blockieren kann.

Die Wiederherstellung der Beweglichkeit des passiven Bewegungsapparats (Knochen, Gelenke, Knorpel) ist zwingend erforderlich, um ebenfalls die Beweglichkeit allgemein zu verbessern. Durch Fehlstellungen in den Gelenken kann es nämlich dazu kommen, dass verschiedene Muskeln/Muskelgruppen verkümmern und dadurch der aktive Bewegungsapparat (Muskulatur, Sehnen, Faszien) weniger leistungsfähig ist.

**Da die Beweglichkeit des Menschen bereits ab dem 10. – 12. Lebensjahr fortlaufend abnimmt,** ist es grundsätzlich für jedermann wichtig, die Beweglichkeit mit ins Training zu integrieren, auch für Kraftsportler.



## „Fehlende Beweglichkeit im Rumpf fördert Rückenschmerzen“

von Vanessa Gerstenberger

Zu Beginn eines neuen Kurszyklus der Rückenschule hört man von Teilnehmern häufig folgende Aussagen:

„Mein Nacken ist verspannt.“

„Mich zwackt es regelmäßig im Kreuz.“

„Das Drehen des Oberkörpers beim Seitblick beim Autofahren fällt mir zunehmend schwerer.“

All diese Rückenprobleme lassen sich mit großer Wahrscheinlichkeit durch ein ausgewogenes Verhältnis von ausreichend gekräftigter und gedehnter Muskulatur beheben.

**Zum Beispiel die Aussage „mein Nacken ist verspannt!“**

Bei einer Muskelverspannung, verhärtet sich der Muskel. Verharrt man über einen längeren Zeitraum in der selben Kopf-Position (z.B. sitzend) und die Muskulatur ist nicht ausreichend gekräftigt, krampft die Muskulatur. Folgen sind muskuläre Verhärtungen, lokale Schmerzen und Durchblutungsstörungen. Im Bereich der Halswirbelsäule kommt es deshalb oftmals zu einer Sauerstoffunterversorgung des Gehirns, welche sich in Kopfschmerzen bis hin zu Schwindel äußert.



Was auf jeden Fall hilft, sind zunächst Lockerungsübungen der Schulter. Z.B. Armkreisen oder Auf- und Abwärtsbewegungen der Schulter um den Stoffwechsel anzuregen und die Durchblutung zu fördern.



In einem nächsten Schritt empfiehlt es sich, die verkrampte Muskulatur zu dehnen.

Sowohl die seitlichen Stränge, als auch die vordere und hintere Nackenmuskulatur.

Ist die Ausgangslänge des Muskels wiederhergestellt und die Verspannung gelöst, kann es an die

Kräftigung der beanspruchten Muskulatur gehen. Um den Kopf bei Bildschirmarbeiten in neutraler Position halten zu können, muss v.a. die hintere und zu Teilen die seitliche Nackenmuskulatur arbeiten. Diese gilt es zu kräftigen.

Zum Beispiel mit dem Theraband. Oder falls keines zur Hand ist, die Hand an den Hinterkopf legen und dagegen drücken.

Absolvieren Sie dieses Programm regelmäßig, mindestens zweimal pro Woche, müsste es mit Ihrer Nackenverspannung bald besser sein.



**Warum zwackt es immer mal wieder „im Kreuz“?**

Die Lendenwirbelsäule im unteren Rücken ist mit über 70% die Region, in der am häufigsten Rückenschmerzen auftreten. Der Mensch ist nicht zum Sitzen konstruiert. Von ehemals 30 Kilometern pro Tag, die der Mensch zur Nahrungssuche und Schutz zurückgelegt hat, erreichen wir nicht einmal mehr 1 Kilometer!



Die Folge davon ist, dass die Muskulatur am Hüftbeuger und unterer Rücken erschlafft. Das hat zur Folge, dass die Bauchmuskulatur im Verhältnis zum Rücken überproportional stark ist und der Rücken somit eine Rundform (Hypolordose) einnimmt. Dieser Rundrücken setzt sich auch im Bereich der Brustwirbelsäule fort und macht die Wirbelsäule in diesem Bereich immer unbeweglicher. **Somit fällt es in der Tat älteren oder wenig mobilen Leuten schwer, den Schulterblick beim Autofahren auszuüben.**

Wichtig ist bei Einschränkung der Mobilität im Brustwirbelsäulenbereich, dass die Brustmuskulatur aufgedehnt und mobilisiert wird.

Rückenschmerzen sind eine Warnung, dass es in dem Bereich Probleme, z.B. muskuläre Dysbalancen gibt. Sprechen Sie die activity-Trainer an und lassen Sie sich passende Übungen zeigen. Unser neues Gerät, der Stützpunkttrainer, eignet sich hervorragend um die Beweglichkeit und Mobilität der Wirbelsäule zu erhalten.

**Wer mehr zum Thema Rücken und Wirbelsäule erfahren möchte ist herzlich eingeladen, den Kurs „Rückenschule“ zu besuchen. Montags, 18.30 bis 19.30 Uhr. Nächster Kurszyklus startet im Mai 2017.**



## Mobee fit - Mobilität messbar machen

von Janine Oberkampff

**Mobee fit ist ein innovatives System zur Erfassung gesundheitsrelevanter Bewegungsdefizite und -auffälligkeiten.** Mit Hilfe von präziser Sensortechnik ist es möglich den Beweglichkeitsstatus jeder Person exakt zu bestimmen. Die Messergebnisse werden per Funktechnik an den PC übermittelt und anschließend über eine Liveanimation der Bewegungsausführung auf dem Bildschirm angezeigt. Dadurch wird die Bewegung veranschaulicht und der Erlebnisfaktor erhöht.

Man erhält nicht nur individuelle Testergebnisse sondern auch diverse Trainingsempfehlungen. Ebenso wie bei unseren beiden anderen Testverfahren (S3-Check und IPN-Test) kann auch mit unserem mobee fit ein Re-Test durchgeführt werden. So können auch langfristige Verbesserungen aufgezeigt werden.

**Mit dem mobee fit-Testgerät können insgesamt 8 Muskelgruppen gemessen werden:**

- Schulter-Nacken-Muskulatur
- Brustmuskulatur
- Lumbale Rückenmuskulatur
- Hüftbeuger
- Beinstrecker
- Beinrückseite
- Adduktoren
- Wadenmuskulatur

**Mobee fit zeichnet sich besonders durch eine Vielzahl an positiven Aspekten aus:**

- schnelle, präzise Erfassung der Beweglichkeit durch moderne Technik
- hohe Relevanz für Gesundheit des Stütz- & Bewegungsapparats
- solide Daten für präventives Beweglichkeits- und Krafttraining
- Aufdeckung einseitiger Bewegungsmuster
- mobiler Einsatz, z. B. betriebliche Gesundheit oder Personal Training

**Testen Sie Ihre Beweglichkeit nun auch ganz einfach und schnell bei uns. Melden Sie sich bei unserem Trainer-Team und vereinbaren Sie einen Termin.**



## Der Stützpunkttrainer

von Helen Vordermeier

**Ganzheitliches Training für den gesamten Bewegungsapparat**

Der Stützpunkttrainer ist ein variabel einsetzbares und platzsparendes Multifunktionsgerät und steht für ein natürliches, ganzheitliches Training welches den gesamten Bewegungsapparat erreicht. **Er kombiniert die 4 Übungsformen Faszientraining, Functional Training, Mobilisationstraining und Atemtherapie miteinander.**

Durch das Kräftigen der Rumpfmuskulatur wird die Grundvoraussetzung für sämtliche dynamische Aktivitäten im Alltag und Sport verbessert. Die spezifische Mobilisation hilft dabei, alltagsbedingte Fehlbelastungen entgegenzuwirken und sie zu beheben.

Der Stützpunkttrainer bietet vor allem die Möglichkeit seine Beweglichkeit zu verbessern. Somit können speziell die Schwachstellen, die durch die „Mobee-Fit“ Beweglichkeitsmessung festgestellt werden, beseitigt werden. Durch die vielen verschiedenen Dehntechniken unterstützt der Stützpunkttrainer Sie dabei, die gewünschten Strukturen effizient zu verbessern. Dabei kann der Stützpunkttrainer individuell auf jeden Einzelnen eingestellt und angepasst werden.

(Quelle: proxomed.com)



# Unterstützung der Faszienstruktur durch die richtige Ernährung

von Helen Vordermeier

Faszien bestehen aus kollagenem Bindegewebe (Kollagen=Strukturprotein), das wiederum aus verschiedenen Aminosäuren, bestimmten Fettsäuren und zahlreichen Vitaminen sowie Mineralstoffen aufgebaut ist. Somit hat die Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf ein starkes und stabiles Bindegewebe. **Was der Körper durch die Nahrung aufnimmt, wird für den Aufbau des Gewebes und der Strukturen verwendet und verarbeitet.** Für eine optimale Versorgung und Pflege der Faszien empfiehlt es sich, Lebensmittel zu sich zu nehmen, die einen hohen Eiweißanteil aufweisen, aus den „richtigen“ Fetten - Fette, die ungesättigte Fettsäuren enthalten (Bsp. Omega-9- und Omega-3-Fettsäure) - bestehen und viele Vitamine, Mineralien und andere lebenswichtige Nährstoffe enthalten.

**Wichtig ist nicht nur, was Sie essen, sondern auch, was Sie trinken.** Denn zu einer natürlich ausgewogenen Ernährung, die die Faszien stärkt, gehört auch die reichliche Aufnahme von hochwertigem Wasser. Bei Ausdauersport kommt es zu einem hohen Wasserverlust und somit müssen mehr Mineralstoffe zugeführt werden, vor allem Na/Chlorid. Bei moderatem Training, Bewegungstraining, ist es wichtiger mehr Magnesium und Calcium zu sich zu nehmen. Denn Mineralien haben vor allem die Aufgabe, Wasser im Körper zu binden und die Funktionen der Muskulatur sowie der Faszien, Sehnen, Bänder und Gelenken zu verbessern. Bei der Versorgung mit schlechterem Mineralwasser schwemmt der Körper möglicherweise weitere Mineralstoffe aus und gerät so in eine Mineralunterversorgung. Die Folge: ein schlechteres Fasziengewebe. Somit lässt sich sagen, je mineralhaltiger das Wasser, desto besser wird das Bindegewebe versorgt. Deshalb sollte man stilles oder halbstilles Mineralwasser bevorzugen.

**Alltägliche Ernährungsfallen:** In der heutigen Ernährung werden, vor allem durch die Lebensmittelindustrie, immer mehr Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Farb- und Aromastoffe sowie andere Inhaltsstoffe eingebaut, die unserem Körper schaden können und die die Regeneration sowie die Versorgung der Faszien blockiert.

## Eiweiß, Fette, und Co: was bewirken Sie?

- Eiweiß: Aufbau der Faszien
- „richtige“ Fette: gewährleisten aktiven Stoffwechsel und eine schnelle Regeneration
- Vitamine: Aufbau von Haut und kollagenem Bindegewebe, straffes Bindegewebe, entzündungshemmend
- Mineralien: Zellregeneration, Zellstoffwechsel, straffes Bindegewebe

### TIPP:

**Achten Sie auf die Angaben der Inhalts- und Nährstoffe. Je mehr Zutaten ein Produkt aufweist, desto mehr wurde es bearbeitet und verändert. Je weniger auf der Zutatenliste steht, desto natürlicher ist das Produkt.**

## Das schadet Ihren Faszien:

- Fette wie gesättigte Fettsäuren, Omega-6-Fettsäuren, Transfettsäuren
- Ungesunde Kohlenhydrate wie Zucker und Süßstoffe
- Geschmacksverstärker und Lebensmittelzusatzstoffe



„Schmeckt – den meisten zumindest – gut, tut aber nicht gut: Frittiertes enthält oft ungesunde Fettsäuren wie Transfette, die zur Härtung von Frittierfett notwendig sind.“

## Rezept: Gemüsenudeln mit Pilzen (Zutaten für 4 Portionen)

250g Champignons, 250g Steinpilze, 1 Zwiebel, 1 großer Rettich, 1 große Karotte, 2 Zucchini, 30g Kokosöl oder 30ml Albaöl, Salz, schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

1. Champignons putzen und halbieren. Steinpilze putzen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls klein schneiden. Rettich, Karotte und Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in Streifen ziehen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze darin garen. Das Gemüse sollte noch „Biss“ haben. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.
3. Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke kurz darin anschwitzen. Die Pilze dazugeben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze mit den Gemüsenudeln anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreut servieren.



### Vorteil für die Faszien:

**Gemüse:** Vitamin C (Aufbau von kollagenem Bindegewebe), Vitamin A (Aufbau von Haut und Bindegewebe), sekundäre Pflanzenstoffe (entzündungshemmend)

**Pilze:** hochwertiges Eiweiß (Aufbau der Faszien), Vitamin D (straffes Bindegewebe, entzündungshemmend, abwehrstärkend)

**Zwiebel:** sekundäre Pflanzenstoffe (entzündungshemmend), Allicin (natürliches Antibiotikum)

(Quelle: Buch: Richtig essen für die Faszien, Autor: Stephan Müller)

# Moving Ball Day

## 11.03.2017

Liebe Mitglieder, liebe Kursbesucher,

am 11.03.2017 stellen wir Ihnen unser neues Kleingerät „Moving Ball“ vor.

Sie haben in 3 x 45 Minuten die Möglichkeit, diesen vielseitigen Ball mit den unterschiedlichen Gewichten von 1, 2, 3 oder 4 kg auszuprobieren.



### 09.30 - 10.15 Uhr Moving Ball Fun:

- Nachvollziehbare Schrittkombinationen, perfekt zusammengesetzt und auf die Musik abgestimmt. Eine gute Mischung aus Herz - Kreislauf - Training und Kraftausdauer.

### 10.30 - 11.15 Uhr Moving Ball Workout:

- Ein schweißtreibendes Workout mit dem Gewichtsball für Bauch, Beine und Po.

### 11.30 - 12.15 Uhr Moving Ball HITT

- Motivierendes HIT Training mit dem Gewichtsball und mehreren Kursleitern, die richtig einheizen. Lassen Sie sich überraschen.

Buchbar ab 20.02.2017 über unsere Homepage [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de) unter Events. Für alle Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 15,- € für alle 3 Kursangebote.

An diesem Tag findet vormittags nur der Zumba Kurs nach Plan statt: Von 10.50 - 11.50 Uhr in Kurs Raum 1 unten. Fit Mix & Bauch entfällt! Nachmittags laufen die Kurse regulär ab 13.00 Uhr.

## Immer ´was los im activity

von Vanessa Gerstenberger

### Längentraining für Muskeln, Faszien und Gehirn

Vortrag am 03.03.2017 mit Heike Schader zum Thema „Muskel­längentraining“

Nach neuesten Sportwissenschaftlichen Erkenntnissen weiß man heute, dass Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Muskel­längentraining viele Beschwerden im Muskelskelett - System und in den Gelenken lindern kann. In diesem Vortrag wird dies erläutert und an Beispielen dem Zuhörer verständlich gemacht.

Der kostenlose Vortrag findet von 18.00 – 19.00 Uhr in Raum 6 im activity statt.



### Ernährung: einfach - natürlich - basenüberschüssig

Vortrag am 12.05.2017 mit Ursula Besemer zum Thema "Ernährung"

Wie kann eine gesunde Ernährung einfach umgesetzt werden? Welche Rolle spielt der Darm? Was sind neutrale, basen- und säureüberschüssige Lebensmittel? Um diese Fragen geht es unserer Ernährungsexpertin, im Vortrag und im anschließenden Austausch mit den Zuhörern.

Der kostenlose Vortrag findet von 18.00 – 19.00 Uhr in Raum 6 im activity statt.



## Wir machen zusammen Urlaub!



### activity-Mitglieder-Reise nach Griechenland (19.05.17 – 27.05.2017)

Sehen Sie sich nach sportlichem Urlaub und Spaß in der Gruppe?

Nehmen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie zusammen mit unserem activity Trainer- und Kursleiter-Team einen sportlichen und unvergesslichen Urlaub.



Mehr Infos unter  
[www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)  
oder im Schmidener Reisebüro.

# Wir sind mehr als nur ein Sportclub!

Jetzt Rabatte sichern mit dem activity-Ausweis



## Mitarbeiter nehmen Stellung...

von Maurice Jankowski

### Ilse Müller

Stellv. Bereichsleitung Service



#### Inwieweit kann Beweglichkeit Gelenkschmerzen positiv beeinflussen?

Dazu fällt mir die Redewendung ein „Wer rastet der rostet“. Würden wir uns nicht bewegen, versteifen unsere Gelenke, durch Bewegung werden Muskeln aufgebaut die unsere Gelenke entlasten können.

#### Wie häufig sollte Beweglichkeit trainiert werden?

Ich denke ein gezieltes Training sollte mindestens 2x die Woche erfolgen. Für mich gehört Bewegung auch zu meinem Alltag. Z.B. benutze ich grundsätzlich keinen Aufzug, oder erledige meine Einkäufe wenn möglich mit dem Fahrrad.

#### Inwieweit kann Beweglichkeit Gelenkschmerzen positiv beeinflussen?

In Gelenknähe sitzen sehr viele Stabilisatoren. Diese Stabilisatoren sind wiederum mit einer Faszienhülle umgeben und in diesen Faszien sitzen unzählige Nervenendungen. Wird ein Gelenk zu wenig oder nur eingeschränkt bewegt, kommt es zu Schmerzsignalen aus diesen Nervenendungen, die an das Gehirn gesendet werden. Die Wahrnehmung ist, dass man sich steif und unbeweglich fühlt und das Bewegen vermeiden möchte. Durchbricht man jedoch dieses Empfinden und macht bewusste Bewegungen, vor allem Dehnübungen der Muskulatur, die über das Gelenk läuft, empfindet man nach kurzer Übungszeit bereits eine Verbesserung der Beschwerden.

#### Wie häufig sollte Beweglichkeit trainiert werden?

Das Beweglichkeitstraining sollte ein fester Bestandteil des eigentlichen Trainings sein und mindestens im gleichen Verhältnis trainiert werden.

Eine eigentliche Vorgabe kann man da allerdings nicht geben, denn Beweglichkeit kann man nie zu viel trainieren. Merkt man, dass es einem gut tut, steht einem täglichen Beweglichkeitstraining nichts im Wege.



### Heike Schader

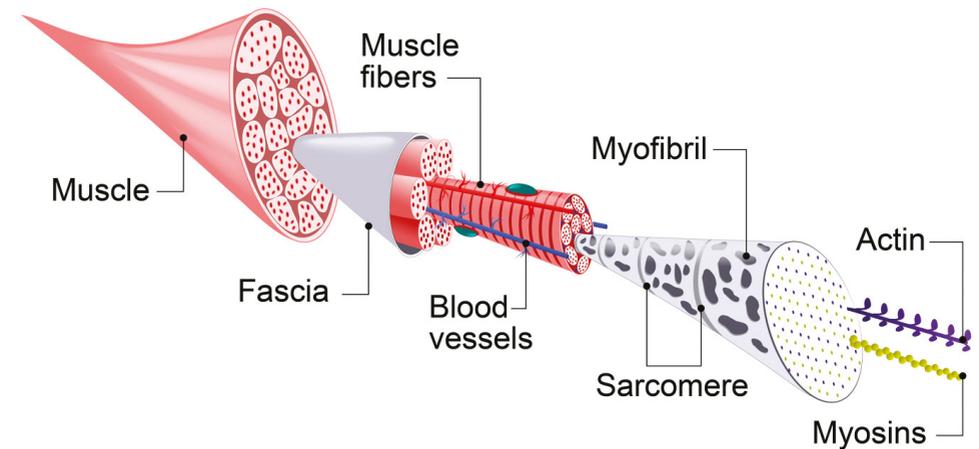
Bereichsleitung Kurse, A-Trainerin Faszien

## Hilft Dehnen bei Muskelkater?

von Dominik Vogt

Im Bereich des Fitnesssports -aber auch in anderen Sportarten- wird oft davon berichtet dass Dehnen bei einem aufgetretenem Muskelkater hilft, um die Schmerzen und das oft unangenehme Ziehen zu mindern bzw. den Muskelkater zu beseitigen. Allerdings kann ein statisches aber unter Umständen auch schon ein dynamisches Dehnen, den Muskelkater verschlimmern, die bestehende Verletzung fördern und in extremen Fällen sogar zu einem Muskelriss führen. **Doch warum spricht man bei einem Muskelkater von einer Verletzung?**

**Nach heutigem Stand der Wissenschaft, ist ein Muskelkater eine Mikroverletzung des Muskelgewebes, welche durch ein zu langes oder zu intensives Training auftreten kann.** Um zu verstehen warum sich nun bei dieser bestehenden Verletzung eine Dehnung negativ auf den Muskel auswirkt, muss die Anatomie einer Muskelzelle näher betrachtet werden. In der unteren Abbildung ist der Aufbau eines Muskels bis ins kleinste Detail einfach dargestellt.



Ein Muskel ist mit einem dicken Drahtseil oder einem dicken Datenkabel zu vergleichen, welches genau wie ein Muskel aus mehreren kleinen Strängen zu einem dicken Strang zusammengefügt ist. Bei einem Muskel bestehen selbst die kleinen Stränge aus noch einmal kleineren Strängen usw.

Um nun auf den Muskelkater zurück zu kommen, gehen wir tief in die kleinen Bestandteile des Muskels hinein bis zu den Sarkomeren (Sarcomere). Eine Myofibrille (Myofibril), der kleinste Strang eines Muskels, besteht aus mehreren Sarkomeren die aneinandergereiht sind. Diese Sarkomere sind durch so genannte Z-Scheiben verbunden.

Diese Z-Scheiben sind die Stellen an denen die Schmerzen bei einem Muskelkater entstehen. Es bilden sich kleine Risse, so genannte, Mikrotraumen. Auf Grund dieser Risse wird auch von einer Verletzung gesprochen.

Angenommen man „leidet“ nun unter Muskelkater, erhöht sich als Schutzmechanismus der Muskeltonus (Muskelspannung) um ein Auseinanderziehen des Muskels zu verhindern und die Regeneration einzuleiten. Nimmt man nun eine Dehnposition ein, in welcher der Muskel aktiv in die Länge gezogen wird, arbeitet man genau gegen den natürlich Schutzmechanismus des Muskels an und zieht die unter Mikrotraumen leidenden Z-Scheiben auseinander, was sich negativ auf die Regeneration des Muskels auswirkt.

Dieser Vorgang ist mit einem porösen Gummiband zu vergleichen. Kleine Risse sind im Gummiband vorhanden. Zieht man nun mehrmals aktiv das Band in die Länge, wird es irgendwann nachgeben und reißen. Derselbe Effekt kann bei einem Muskel eintreten, wird er bei einem Muskelkater zu oft gedehnt.

Viel effektiver ist es die Regeneration zu unterstützen, in dem man den Muskel besser durchblutet. So werden vermehrt wichtige Nährstoffe, wie z.B. Protein, welches als Baustoff dient, an den Muskel heran getragen. Eine verbesserte Durchblutung wird durch ein lockeres Ausdauertraining bei geringer Intensität und einer Dauer von 15-20 min. bereits erreicht und kann auch direkt nach einem Krafttraining präventiv durchgeführt werden. Hierdurch wird direkt die Regeneration eingeleitet.

Eine weitere Möglichkeit wäre der Gang in die Sauna, wobei der Körper ebenfalls vermehrt durchblutet wird. Auf keinen Fall sollte der betroffene Muskel gedehnt oder intensiv durch Krafttraining belastet werden.



## Fakten zum Dehntraining

von Dominik Vogt

**Dehnen vor dem Sport kann sich positiv auf die Leistung auswirken und Verletzungen verhindern, aber auch die Leistung einschränken und Verletzungen begünstigen. Dabei kommt es ganz auf die Sportart und die Art der Dehnung an.**

Beim Bodenturnen z.B. kann das statische Vordehnen der Muskulatur eine Verletzung verhindern und die Leistung verbessern. Beim Kampfsport wird statisch gedehnt um die Reichweite bei einem Schlag oder Kick zu verbessern. Beim Krafttraining sowie beim Joggen. Kann sich ein statisches Dehnen hingegen negativ auswirken, da die Grundspannung der Muskulatur verloren geht, was zu Kräfteinbußen führt und die Gelenkstabilität beeinträchtigt. Hier ist ein dynamisches Dehnen die bessere Wahl.



**Es gibt keine verkürzte Muskulatur.** Die Muskulatur ist nicht kürzer geworden, sondern degeneriert (verkümmert). Der eigentliche Muskel hat noch dieselbe Länge wie immer. Er ist nur zusammengeschrumpft und kann durch entsprechendes Training wieder in die Normlänge versetzt werden. Es wird dabei nur von einer Verkürzung gesprochen.

## Unsere Mitglieder

von Dominik Vogt, Helen Vordermeier

### Sascha Deuerling

#### Seit wann sind Sie Mitglied im activity?

„Ich bin seit September 2013 Mitglied im activity.“

#### Was gefällt Ihnen besonders gut im activity?

„Ich habe nach der Geburt meiner Kinder diverse Fitnessstudios besucht, um eine passende Kinderbetreuung zu finden. Dabei hat mir die Kinderbetreuung im activity am besten gefallen. Ich bin jetzt seit drei Jahren Mitglied, da mir das Ambiente sowie das Publikum und auch das Team sehr zusagt. Des Weiteren gefällt mir die große und breite Angebotsvielfalt, die das activity zu bieten hat, auch wenn ich davon selber nicht alles nutze. Allerdings habe ich auch einen kleinen Verbesserungsvorschlag, was den Freihandelnbereich betrifft: dieser könnte durchaus ein wenig größer ausfallen.“

#### Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit?

„Nein, ich trainiere meine Beweglichkeit im Moment nicht.“ Bislang ist mir der Zeitaufwand zu hoch gewesen. Allerdings führe ich meine Übungen immer in der vollen Bewegungsamplitude (Range of Motion) aus, sodass ich wenigstens ein wenig auf meine Beweglichkeit achte. Mir ist zwar bewusst, dass auch das Trainieren der Beweglichkeit wichtig ist, aber meine Prioritäten sind derzeit in anderen Bereichen. Wenn man im Training alles beachten möchte und alles richtig machen möchte mit Kraft, Ausdauer und Beweglichkeitstraining, ist man so gut wie jeden Tag hier oder braucht mehrere Stunden für eine Einheit. Das wäre mir einfach zu viel. Ich habe auch noch Familie, die bei mir an erster Stelle steht.

### Janina Wissmann

#### Wie lange bist du schon Mitglied im activity?

Insgesamt seit ca. 2 Jahren

#### Was hat dich dazu bewegt bei uns Mitglied zu werden und was gefällt dir am activity?

Ich habe hier angefangen zu trainieren um meine allgemeine Fitness zu verbessern. Hier im activity gefallen mir vor allem das schöne Ambiente und das angenehme Publikum.

#### Trainierst du speziell Beweglichkeit?

Zurzeit trainiere ich hauptsächlich Muskelaufbau. Manchmal mache ich Zuhause Übungen mit der Blackroll® oder im Training mal zwischendurch kleine Übungen für die Beweglichkeit.



### Benedikt Beisch

#### Seit wann sind Sie Mitglied im activity?

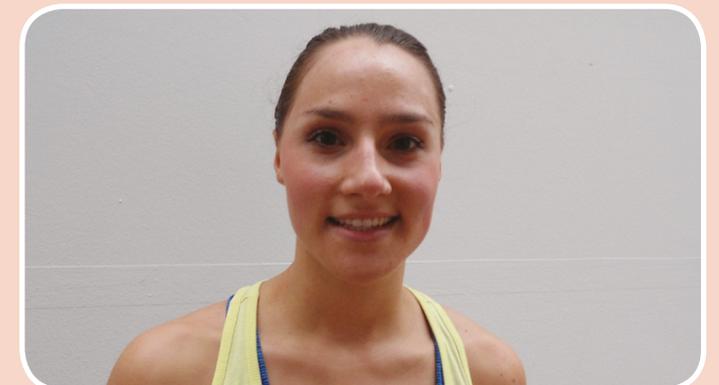
„Ich bin seit Juni 2015 Mitglied im activity.“

#### Was gefällt Ihnen besonders gut im activity?

„Mir gefällt am activity vor allem die Größe aber auch die Gestaltung der Trainingsfläche. Alles ist sehr offen und weitläufig geschnitten. Leider ist der Freihandelnbereich, in dem ich mich meistens aufhalte eher klein, im Gegensatz zu dem Rest. Zudem gefällt mir die Angebotsvielfalt im Kursbereich. Auch wenn ich diese in letzter Zeit eher weniger nutze“

#### Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit?

„Nein, ich trainiere meine Beweglichkeit zurzeit nicht mehr. Ich bin eine Zeit lang zum Yoga gegangen, um beweglicher zu werden. Mir ist zwar durchaus bewusst, dass Beweglichkeitstraining wichtig ist, allerdings habe ich im Laufe der Zeit andere Prioritäten gesetzt. Ich würde auch wieder mit Yoga beginnen oder andere Kurse belegen, komme aber immer mit Sascha zum Training. Da er nur die Möglichkeit hat mittags zu trainieren, fallen die Kurse die für mich interessant wären, aus. Sie finden leider meist abends statt. Ansonsten achte ich eben wie Sascha auch darauf, dass mein Bewegungsumfang im Training voll ausgeschöpft wird“.



## Interview: Herr Blessing

von Vanessa Gerstenberger

**„Herr Blessing, Sie sind Inhaber von Intersport Blessing in Weinstadt. Seit wann gibt es Sie dort?“**

In den jetzigen Räumlichkeiten, die knapp 800qm umfassen, finden Sie uns seit 2004. Allerdings gibt es die Firma Blessing in Verbindung mit Sport seit 1965.

**„Haben Sie Ausrüstung zu allen Sportarten oder gibt es Schwerpunkte?“**

Wir haben uns auf Schwerpunkte spezialisiert. Wie z.B. Fitness, Running, Nordic Walking, Team- und Vereinsausstattung. Und bieten getreu unserem Motto „Problemlösungen für Kunden“ die individuelle Schuhanpassung an. Jetzt im Winter hauptsächlich bei Ski-Alpin-Schuhen, aber auch im Sommer bei Wanderschuhen oder Sport-/Laufschuhen. Im Zuge der Konzentration werden kleinere und schwierigere Bereiche wie z.B. Langlauf oder auch Randsportarten wie Judo, Karate immer mehr verschwinden.

**„Sie sind demnächst vier Jahre Kooperationspartner vom activity. Was erhoffen Sie sich von der Werbepartnerschaft?“**

Wir wollen bei einer großen, sportbegeisterten Zielgruppe vor Ort Präsenz zeigen. Darüber hinaus mit dem activity und auch dem TSV Schmiden neue Kundengruppen gewinnen und im Netzwerk activity neue Kontakte und Geschäftsbeziehungen knüpfen.

**„Wie oft werden die Produkte im Shop vor Ort im activity gewechselt?“**

Es wird ein 14-tägiger Wechsel angestrebt.

**„Welche Trends erwarten Sie im kommenden Jahr? Gibt es neue Funktionskleidung oder Farben?“**

Es gibt keine revolutionäre Neuigkeit. Allerdings wird der Bereich Gesundheit, Fitness, Rehabilitation und Prävention immer wichtiger und stärker. Im Rahmen dieser Veränderung haben wir bei uns eine Abteilung „FitGesund“ aufgebaut. Diese Veränderung hat sich schon nach kurzer Zeit positiv bemerkbar gemacht.

Im Outdoorbereich geht es immer stärker in noch funktionellere Materialien, die mit geringerem Gewicht und Volumen mindestens die gleichen oder besser Eigenschaften haben werden. Bei der Bekleidung kommt immer mehr der multifunktionale Gedanken; d. h. eine Hose zum wandern wird dann so sein dass diese auch zu anderen Sportarten getragen werden kann.

Ein Trend, der von der Industrieseite her stark forciert wird, ist „Urban Mobility“: Elektro-Roller, Elektro-Skate Boards, etc. Die Branche bleibt auch für die Sportausstatter in Bewegung.

# GUTSCHEIN

# 10€\*

**für Ihren nächsten Einkauf**



## ANGEBOT

**Beim Kauf von  
BLACKROLL Artikeln  
im Wert von 29,99 €  
hier im activity**  
Der Freizeit Sportclub.

**\*gültig für den nächsten Einkauf bei INTERSPORT BLESSING ab 50€, gültig bis 31.03.2017 auf das vorrätige Sortiment, nicht mit anderen Rabatt- und Bonusaktionen kombinierbar**

**INTERSPORT®**  
**BLESSING**

Sporthaus Blessing Inh. Volker Blessing  
Kalkofenstraße 7 71384 Weinstadt-Endersbach

# Rhythmische Sportgymnastik

von Kathrin Igel

## Ein Leben im Spagat: Das Nationalmannschaftszentrum der Rhythmischen Sportgymnastik in Fellbach-Schmiden

In der aktuellen Ausgabe dreht sich alles um Rhythmus und Beweglichkeit in Fellbach Schmiden - das Nationalmannschaftszentrum der RSG. Wer hier ein und ausgeht hat Disziplin, Rhythmus und absolute Körperbeherrschung im Blut und ist nicht selten eine Größe in der deutschen Nationalmannschaft.



Das Bildungszentrum in Fellbach Schmiden ist das Herz der Rhythmischen Sportgymnastik Deutschlands. Rund 25 Gymnastinnen im Alter von 12 bis 21 Jahren werden derzeit an diesem Stützpunkt von acht TrainerInnen und drei Ballettmeistern trainiert. Das Trainingspensum beträgt bis zu 35 Stunden / Woche und die Mädels haben die RSG im Herzen, vor allen Dingen aber auch die Schule im Kopf. Und deshalb ist die Lage des Nationalmannschaftszentrums mitten im Bildungszentrum geradezu ideal. Viele der jungen Gymnastinnen nutzen die kurzen Wege und gehen auf eine der maximal einen Steinwurf weit entfernten Schulen.

Damit der Spagat zwischen Training, Wettkampf und Schule gut gemeistert werden kann, gibt es ein großes Betreuungsteam um die erfolgreichen Gymnastinnen herum die sie dabei unterstützen den Alltag gut zu organisieren und zu koordinieren. Im Stützpunkteigenen Internat leben und wohnen

15 Mädchen und mit 18 Jahren sind sie in Wohngemeinschaften in externen Wohnungen untergebracht.

Mit der Rhythmischen Sportgymnastik kann früh, im Alter von 4-5 Jahren begonnen werden. Hierzu bietet die Turnabteilung des TSV den idealen Einstieg. Zur RSG-Abteilung kommen dann die Mädchen, die den Sport leistungsorientiert betreiben und an unser Landes- und Bundesleistungszentrum wechseln. Sie verfolgen das Ziel früher oder später, mit einem Bundesadler auf dem Turn-Anzug für Deutschland antreten zu können.

### Bereits viermal haben Gymnastinnen aus unserem Leistungszentrum an den Olympischen Spielen teilgenommen:

- 1996 in Atlanta: Magdalena Brzeska, Kristin Sroka und Katrin Hofmann
- 2004 in Athen: Lisa Ingeldeeva
- 2012 in London: Jana Berezko-Marggrander und die Nationalmannschafts-Gruppe
- 2016 in Rio: Jana Berezko-Marggrander und die Nationalmannschafts-Gruppe

Die Beweglichkeit in der Rhythmischen Sportgymnastik spielt eine maßgebliche Rolle. Schon früh wird Wert auf die Dehnung gelegt und dabei mit der Black-Roll immer auch das Faszientraining in den Mittelpunkt gestellt.



**Wer uns gerne persönlich kennenlernen möchte ist immer zum Zuschauen willkommen. Bei unserem Wettkampf „Gymnastik International“ stellen wir uns vor heimischem Publikum in der Sporthalle I der internationalen Konkurrenz. Hierzu laden wir schon jetzt alle ein, im März 2018 dabei zu sein.**

# Witze

Quellen: <http://witze.net/sport-witze>

Beim Sportunterricht liegen alle auf dem Rücken und fahren Rad. "He Florian! Warum machst du nicht mit? Du liegst ja ganz ruhig da!", schimpft der Lehrer.

"Sehen Sie nicht. Ich fahre gerade bergab!"

"Gegen Ihr Übergewicht hilft leichte Gymnastik", mahnt der Doktor.

"Sie meinen Liegestütze und so?"

"Nein, es genügt ein Kopfschütteln, wenn man Ihnen etwas zu essen anbietet."

"Natürlich mache ich gerne Sport. Deshalb auch so selten. Soll ja was besonderes bleiben."



## Limitierung der Parkdauer auf maximal 3 Stunden

von Vanessa Gerstenberger

Als eine Sofortmaßnahme um die Knappheit an Parkplätzen zu verbessern, wird die Parkdauer auf maximal 3 Stunden im kompletten Rems-Murr-Center beschränkt.

Benötigt Jemand mehr Zeit für sein Training, kann er sich am Check-In einen Parkausweis abholen, der die Begrenzung für diesen Tag aufhebt.

Es wird ein Parkplatzwächter engagiert, der Überschreitungen an das Ordnungsamt meldet.

Weitere Maßnahmen folgen ...

Wir halten Sie auf dem Laufenden.

## Kundenparkplatz Rems-Murr-Center



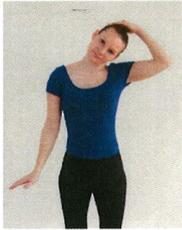
**Parken 3 Std. frei**



Mit Parkscheibe von Mo - Sa zwischen 9.00 und 19.00 Uhr

**Rems-Murr-Center**  
Fellbach

# Dehnplan



Nackenmuskulatur



seitliche Rumpfmuskulatur



gerade Bauchmuskulatur



Wadenmuskulatur



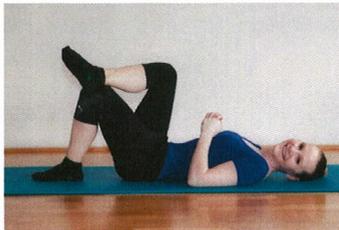
Brustmuskulatur



Triceps-Muskulatur



Adduktoren



Gesäßmuskulatur



Rückenmuskulatur



Oberschenkelrückseite



Oberschenkelvorderseite



Hüftbeugemuskulatur