

MARWIN ISENBERG

UNLEKTORIERTE LESEPROBE

Endlich wieder schmerzfrei wandern

MIT 4-WOCHEN-EXPRESS-TRAININGS-PLAN

Das erfolgreiche Aufbauprogramm
für Knie, Rücken, Hüfte
Schultern, Nacken und Füße



Endlich wieder schmerzfrei wandern



UNLEKTORIERTE LESEPROBE

Inhalt

Ursachen für Schmerzen und die Lösungswege
Jeder kann lange wandern
Wie Schmerzfreiheit und Ausdauer zusammenhängen
Von falschen Schönheitsidealen, Körperfettanteilen und orthopädischen Grundvorrausetzungen
Komplett schmerzfrei nach 12 Wochen
Persönliche Erfahrungen meiner Teilnehmer

Wieder schmerzfrei und ausdauernd unterwegs
Beschwerdefrei dank neuer Bewegungsmuster
Spezifisches Muskelgruppen-Training

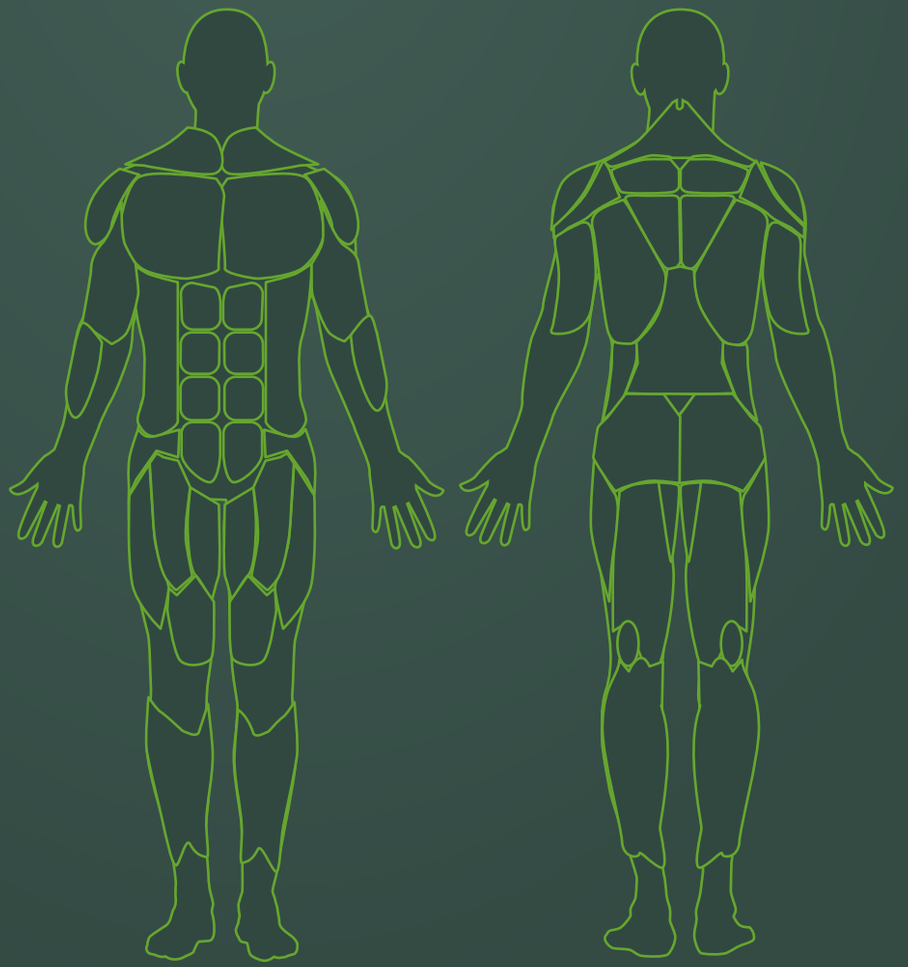
Gezielte Übungen zur Vorbereitung
Vor Knieschmerzen vorbeugen
Rücken-Entspannung fördern
Hüftschmerzen vorbeugen
Schultern und Nacken trainieren
Starke Füße und Achillesfersen-Übungen

Hilfreiche Übungen unterwegs
Vor, während und nach der Wanderung
Workouts für unterwegs

Trainingspläne für den ganzen Körper
4-Wochen-Express-Programm
12-Wochen-Aufbau-Programm
Vorbereitung auf einen Extremwanderung

So bereitest du dich mental vor
Wo ein Weg ist, ist auch ein Wille
Motivation und Schlussworte

Ursachen für Schmerzen und die Lösungswege



UNLEKTORIERTE LESEPROBE

Es ist die Lieblingssportart Nummer eins: das Wandern. Mehr noch als ins Fitnessstudio und zum Fußball zieht es laut einer Studie des deutschen Wanderverbandes jeden zweiten Deutschen immer wieder zum Wandern raus in die Natur. Abschalten und entschleunigen, sowie neue Orte und Ausblicke zu erleben, zählen dabei zu den Hauptmotiven fürs Wandern als Hobbysportart, die dabei für jeden Interessierten optimale Einstiegsmöglichkeiten bietet. Wer gut trainiert ist, wandert schneller, weiter und höher. Wer es lieber ruhiger angeht, kann bei Vogelgezwitscher und frischer Luft schnell und umfassend entspannen. Aber auch anspruchsvolle Touren über den Jacobsweg, die Alpen oder gar amerikanische Ultra-Distanzläufe über 3 Monate werden immer beliebter.

In einer Studie aus dem Jahr 2021 wurden 682 Menschen befragt, die den Fernwanderweg Appalachian Trail in den USA gelaufen sind. Nicht alle dieser Teilnehmer haben diesen sehr langen und kräftezehrenden Weg komplett geschafft. 71 von den 682 befragten Personen gaben an, dass sie den Trail aufgrund von Fuß- und Sprunggelenkverletzungen, 53 Personen wegen Knieschmerzen, 11 wegen Rückenproblemen, jeweils 9 wegen Hüftschmerzen und Unterschenkelproblemen, 7 wegen Schulter- und schließlich eine Person wegen Nackenschmerzen nicht beenden konnten. Knapp 24 % der Befragten mussten also den Trail wegen Schmerzen abbrechen.

Interessant ist dabei speziell die Gesamtdistanz, die bis zur Aufgabe zurückgelegt wurde. Während die Anzahl der Probleme mit zunehmenden Entfernungen wahrscheinlich aufgrund von Ermüdung steigt (ab 162 km), so sind die 139 Wanderer verwunderlich, die bereits nach 17–80 km ihre Unternehmung (insgesamt kommt der berühmte Fernwanderweg auf fast 3.500 km) abbrechen mussten. Die Kürze der Distanz deutet auf unzureichende Vorbereitung hin sowie auf Verletzungen und Schmerzen, welche durch ein vernünftiges Training vermeidbar gewesen wären.

In seiner Physio-Praxis beobachtet auch Marwin Isenberg, dass sich immer weniger Menschen ad hoc trauen, eine längere Wanderung zu absolvieren oder Probleme haben, einfache Berge hoch und runterzukommen oder schlichtweg länger geradeaus zu gehen.

UNLEKTORIERTE LESEPROBE

Gezielte Übungen zur Vorbereitung

In diesem Kapitel finden Sie Übungen, die Ihnen helfen sollen, wieder möglichst schmerzfrei die Natur genießen zu können. Ich habe die Übungen nach den Kriterien ausgewählt, die auf Basis der funktionellen Anatomie als sinnvoll zu erachten sind, aber auch bereits vielen meiner Teilnehmer helfen konnten. Diese Übungen sind zwar sehr simpel und logisch aber auch sehr effizient.

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf fokussierten Übungen in den heimischen vier Wänden. Übungen, die Sie in Ruhe und unter standardisierten Bedingungen ausführen sollen. Priorität hat es, dass wir Ihren muskulären Dysbalancen auf den Grund gehen, bevor ich Sie im nächsten Kapitel raus in die Natur zum Sporteln schicke. Sie sollen zunächst stärker, beweglicher und stabiler werden und erst an einer vernünftigen körperlichen Basis arbeiten.

Technik ist das A und O

Lassen Sie sich bitte nicht von den Fotos täuschen und glauben Sie wüssten bereits wie die Übungen ausgeführt werden. In der Vergangenheit habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass Übungen auf ersten schnellen Blick leicht fehlverstanden werden. Versuchen Sie weniger, die Übungen einfach nachzuahmen, sondern fühlen Sie sich in Ihren Körper hinein. Setzen Sie meine Anweisungen Schritt für Schritt um, während Sie die Übungen machen. Nehmen Sie das Buch wenn möglich in die Hände und lesen mit. Oft liegt die entscheidende Wirkung nicht im WAS man macht, sondern darin WIE man es macht.

Auf den vorherigen Seiten habe ich Ihnen schon die Trainingsprinzipien erläutert. Orientieren Sie sich daran und versuchen Sie diese, in Ihren körperlichen Entwicklungsprozess zu integrieren.

Wiederholungen und Dauer der Übungen sind nur grobe Wegweiser Richtung Fortschritt. Ich werde Ihnen immer eine Vorgabe dazu liefern, die Sie bestenfalls, natürlich immer zusammen mit der richtigen Technik und unter Berücksichtigung Ihres Leistungsstandes, einhalten. Sollten die Wiederholungen oder Dauer der Übung aber zu anstrengend für Sie sein, dann ist es in den ersten Wochen nicht verwerflich weniger zu machen. Ganz im Gegenteil: die Intensität Ihrer Ausführung wiegt die reduzierte Wiederholungsanzahl auf. Mit verbesserter Technik und Kraft werden Sie dann mit den Wochen Ihre Wiederholungen steigern.

Aber seien Sie ehrlich: 5 Wiederholungen anstatt 10 zu machen, weil man keine Lust hat etwas zu tun, wird Ihnen nicht helfen, besser zu werden.

Wie Sie nun vorgehen

Sie können aus fünf verschiedenen Körperbereichen wählen. Ich habe Ihnen Mini-Programme für die Schultern, den Rücken, die Hüften, Knie und Füße zusammengestellt. Zu jeder dieser fünf Körperbereiche finden Sie wiederum fünf Übungen, die jeweils anderen Qualitäten im genannten Körperbereich verbessern sollen. Diese jeweils fünf Übungen können Sie als Rehabilitationstraining ansehen. Das Schöne: zeitgleich können Sie auch die anderen Körperbereiche mit den Übungen im Rahmen eines Präventionstrainings stärken.

Es gilt: Konzentrieren Sie sich zunächst auf Ihre Problemzone. Beachten Sie aber die Anweisungen. In der Praxis sieht man immer wieder, dass der Körper als komplexes System, manchmal an einer Stelle Schmerzen signalisiert, während die Ursachen in einem Bereich darüber oder darunter liegen. Für einen optimalen Fortschritt macht es also Sinn, dass Sie jeweils das Mini-Programm für den Körperbereich oberhalb und unterhalb Ihrer Problemstellen mittrainieren. Das könnte beispielhaft für schmerzende Knie so aussehen:

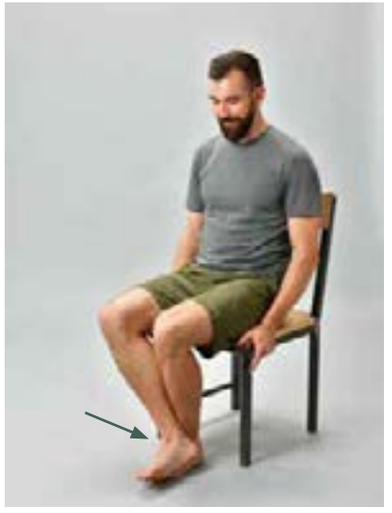
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mini-Programm **Knie**	Mini-Programm **Hüfte**	Pause	Mini-Programm **Knie**	Mini-Programm **Füße**	Pause	Pause

Vor Knieschmerzen schützen

UNLEKTORIERTE LESEPROBE

ÜBUNG 1

Oberschenkel Vorderseite stärken, Knie EXT isometrisch







Wiederholungen: 5 × 10 Sekunden

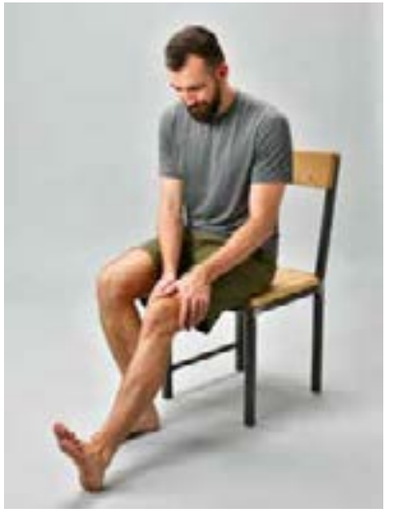
Mit dieser Übung wollen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur auftrainieren und Ihrem Knie beibringen, in gebeugter Position belastet zu werden.
Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl (kein Stuhl auf Rollen). Führen Sie einen Fuß hinter den anderen Unterschenkel. Bauen Sie nun langsam Druck mit dem Fuß gegen den Unterschenkel auf. Das Bein, welches drückt, halten Sie dabei in drei verschiedenen Positionen: Im 90° Winkel, etwas mehr und etwas weniger. So setzen sie unterschiedliche Reize, wie Sie es für die unterschiedlichen Anforderungen beim Bergauf- und abgehen benötigen.
Halten Sie pro Winkel Ihre Position für 5 × 10 Sekunden. Die Spannung wird mit jeder Einheit höher. Das Ziel ist es deinen arbeitenden Oberschenkel maximal anzuspannen. Starten Sie in den ersten 3 Einheiten jedoch etwas lockerer.

ÜBUNG 2

Oberschenkel Rückseite stärken, Knie FLEX isometrisch

Wiederholungen: 5 × 10 Sekunden

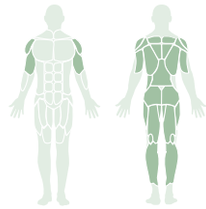
Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Fixieren Sie den Oberschenkel des arbeitenden Beines mit den Händen von oben. Bringen Sie nun das arbeitende Bein in eine fast gestreckte Position. Die Ferse setzt auf dem Boden auf und die Fußspitze ist angezogen.
Ihre Aufgabe ist es, die Ferse so kräftig wie möglich in den Boden zu drücken. Spüren Sie mit der Zeit, wie Spannung in Ihrem hinteren Oberschenkel ankommt. Nach 5 × 10 Sekunden Anspannung beugen Sie das Bein Richtung 90° und beginnen erneut. Danach nehmen Sie eine Beinbeugung ein mit weniger als 90°. Hier wird es nochmals schwieriger gezielt Spannung aufzubauen.
Halten Sie pro Winkel Ihre Position für 5 × 10 Sekunden.
Wir wollen eine ordentliche Intensität, deshalb ist eine kurze Zeitdauer (10 Sekunden) ausreichend. Um die Gesamtzeitdauer unter Belastung zu erhöhen, wiederholen Sie davon mehrere Durchgänge (5 Mal). Wundern Sie sich bei den ersten Versuchen bitte nicht über Muskelkrämpfe. Wenn Sie diese Übung noch nie gemacht haben, ist das ganz normal. Dass der Zielmuskel Ihre Oberschenkelrückseite ist, werden Sie dementsprechend zügig merken.







Schultern und Nacken trainieren



Wie soll man bitte beim Wandern den Ausblick bestaunen, wenn man vor lauter Nackenschmerzen den Kopf nicht mehr drehen oder das Kinn heben kann? Entweder man bringt sich seine Verspannungen direkt aus dem Büro mit auf die Tour – wobei die Ursache meist im Alltag liegt – oder man verdient sie sich durch einen zu schweren, auf den Schultern getragenen Rucksack.

Wer im Alltag viel sitzt, wird die vorgebeugte Schreibtisch-Position nur zu gut kennen. Ein instabiler Schultergürtel und ein schwacher oberer Rücken können logischerweise weniger Last aushalten als eine trainierte Schulter-/Nackenpartie.

Auch die kardiovaskuläre Ausdauer hat wiederum einen Einfluss auf die Körperhaltung. Wer schon nach den ersten 8 Kilometern an seine Belastungsgrenze stößt, wird zügiger die Daumen unter die Schultergurte schieben und nach vorn gebeugt den Weg bestreiten. Natürlich muss hier erwähnen werden, dass eine stetige gerade Körperhaltung nicht das Ziel sein kann. Allein schon die Anstiege benötigen eine Oberkörpervorlage, der Abstieg dann eine Rücklage. Während langer Strecken wird man auf ganz natürlicher Weise seine Körperhaltung regelmäßig ändern. Und das ist auch gut so.

Mit diesen Übungen soll kein Idealbild körperlicher Aufrichtung manifestiert, sondern der Oberkörper insgesamt dahin gehend gestärkt werden, dass er verschiedene Positionen einnehmen sowie aushalten kann und er Kraft hat, die Schulterköpfe länger in einer vorteilhaften Position zu halten. Und wenn das nicht mehr klappt, sollte der Trapezmuskel so gut trainiert werden, dass die Schultergurte keine schlagartigen Verspannungen im Nacken auslösen. Wenn die Schultern vorfallen, soll die Schulterpfanne und die umgebenden Bänder und Sehnen keinem ungewöhnlich hohen Stress ausgesetzt sein, sondern auch diese Position aushalten können.

Die Schultern sind die beweglichsten und komplexesten Gelenke im menschlichen Körper. Sie haben derart viele Bewegungsmöglichkeiten, dass nur ein gut funktionierender Muskel-Band-Apparat das Gelenk dauerhaft schützen kann.

UNLEKTORIERTE LESEPROBE

ÜBUNG 1

Schwimmer in Bauchlage „Schwimmer“

Wiederholungen: 3 × 5 Sekunden

Begeben Sie sich in Bauchlage und legen Sie die Hände auf den Hinterkopf. Ganz wichtig ist, dass sie im Folgenden nicht Ihren Kopf nach unten drücken. Das könnte zu unerwünschten Nackenverspannungen führen.
Ziehen Sie als erstes die Schultern weg von den Ohren und heben Sie die Ellbogen hoch an. Es wird kein Druck über die Hände in den Hinterkopf aufgebaut. Strecken Sie nun die Unterarme seitlich in Verlängerung der Oberarme aus. Bringen Sie die ausgestreckten Arme hoch auf 90° in einen rechten Winkel. Drehen Sie nun die Arme ein, versuchen aber weiterhin die Schultern hinten zu halten. Nun versuchen Sie die Hände in einer ruhigen, fließenden Bewegung möglichst hoch auf die Rücken zu führen, ohne dass die Hände direkt den Rücken berühren. Auch in dieser Position versuchen Sie so gut wie möglich, die Schultern nach hinten gezogen zu halten.
Bewegen Sie die Arme nun im selben Ablauf rückwärts wieder in die Ausgangsposition. Führen Sie während der gesamten Bewegung die Hände so hoch wie möglich.







Vor, während und nach der Wanderung

Nicht alle Probleme werden Sie im Vorfeld Ihrer Tour in Abhängigkeit von Vorbereitungszeit und Schweregrad der Schmerzen komplett ausmerzen können. Ein wichtiges Hilfsmittel ist das Einbauen von kleinen Übungen unterwegs. Sie bekommen von mir Möglichkeiten an die Hand wie Sie zügig und unkompliziert wieder in Gang kommen.

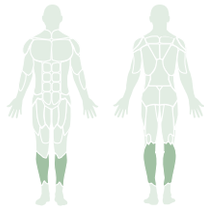
Haben Sie schonmal daran gedacht sich warm zu machen, bevor Sie loslaufen? Wenn Sie unter akuten Knieproblemen leiden, kann das ein wahrer Gamechanger sein. Wie steht es um die Idee sich nach der Wanderung zu mobilisieren, um Ihre Regeneration zu fördern und etwaige Verspannungen direkt anzugehen und aufzulösen?

Die Menge an Wiederholungen richten sich dabei nach Ihrem Gefühl. Da eine Übung gern genossen werden darf und etwas Zeit benötigt, können Sie davon leidglich 2–3 Wiederholungen machen oder bei Bedarf auch 10 Wiederholungen. Übertreiben Sie es nicht, sonst werden Sie sich in einzelnen Bereichen zu sehr erschöpfen.

WANDER-WARM UP

Führen Sie diese Übungen vor dem Start aus. Ideal geeignet für Naturfreunde, die mit dem Auto anreisen und sich erstmal etwas locker machen müssen.

UNLEKTORIERTE LESEPROBE



WARM UP

Unterschenkel Pumpe

Wiederholungen: 5 × 15 Sekunden

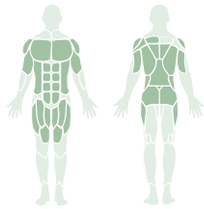
Stellen Sie sich hüftbreit auf. Halten Sie sich bei Bedarf fest und drücken Sie sich dann auf Ihre Vorderfüße hoch, sodass die Fersen so hoch wie möglich den Boden verlassen. Halten Sie die oberste Position kurz und lassen Sie sich dann langsam herunter. Anschließend verlagern Sie das Gewicht auf die Fersen und heben die Fußballen an. Dafür müssen Sie leicht Ihren Körperschwerpunkt nach hinten schieben. Sie sollten die Anspannung dann nach einigen Wiederholungen im Bereich der Schienbeine spüren.





WARM UP

Brustwirbelsäulen Rotation im Halbkniestand



Wiederholungen: 3 × 30 Sekunden

Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorn und halten Sie diese Grundposition stabil. Sie dürfen gern das hintere Knie auf dem Boden absetzen. Verteilen Sie den Druck gleichmäßig auf dem vorderen und hinteren Bein.

Mit den Händen am Hinterkopf strecken Sie die Brust heraus und drehen den Oberkörper, sowohl nach links als auch nach rechts, wobei die Hüfte möglichst in der gleichen Position bleibt. Sie sollten die Drehung im Bereich Ihrer Brustwirbelsäule spüren.

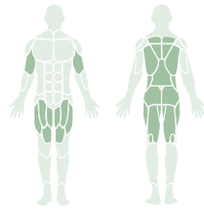




UNLEKTORIERTE LESEPROBE

WARM UP

Laterale Kniebeugen



Wiederholungen: 3 × 30 Sekunden

Machen Sie einen großen Ausfallschritt zur Seite. Die Fußspitzen dürfen leicht nach außen zeigen. Setzen Sie sich mit Ihrem Gesäß nach hinten und machen Sie eine leichte Kniebeuge. Die Schrittweite hängt dabei von Ihrem persönlichen Empfinden ab. Es soll eine Dehnung spürbar sein, ohne dass Sie sich überlastet fühlen. Setzen Sie sich um 45° und und drücken sich wieder hoch. Das Knie darf schmerzfrei über die Fußspitze gehen, allerdings sollten Sie den Druck deutlich auf Ferse und Mittelfuß behalten.







ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI WANDERN
Das erfolgreiche Aufbauprogramm für Knie, Rücken, Hüfte, Schultern, Nacken und Füße
Text: Marwin Isenberg
Fotografie:Justyna Schwertner
ca. 192 Seiten, ca. 150 Fotos
Format 15,5 × 22 cm,
Klappenbroschur

ca. 22,00 EUR (D), ca. 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-304-6
WG 464
ET: Februar 2024

In wenigen Wochen wieder fit

„Es ist ja fast schon peinlich, wie wenig ich machen musste, um endlich wieder schmerzfrei zu laufen." Diese Worte eines Klienten brachten den Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Wander-Experten Marwin Isenberg irgendwann auf den Gedanken, über seine Übungen und Expertise ein Buch zu verfassen.

Denn in der Tat sind es viele Menschen, die beim Wandern oder danach über Beschwerden klagen und deshalb vielleicht sogar ganz darauf verzichten. Dabei lassen sich die Ursachen der Schmerzen, etwa in den Knien, Füßen, Schultern oder im Rücken, schon im Vorfeld von Wanderungen bei den meisten Menschen mit vergleichsweise wenig Aufwand vermeiden.

Mit gut nachvollziehbaren Übungen und Tipps zeigt der sympathische Sportwissenschaftler (bekannt aus dem TV-Sendeformat „Doc Esser macht den Westen fit") auch denen wieder einen Weg, die in Sachen Wandern bereits aufgegeben hatten. „Selbst Menschen, die in der Vergangenheit oft nach ein oder zwei Kilometern aufgeben mussten, bekommen wir in aller Regel innerhalb weniger Wochen wieder beschwerdefrei und belastbar." Ganze vier Wochen dauert das Express-Programm, das schon den allermeisten hilft.