

Sportmedizin / Training

Text: Stefan Mothes
Fotos: Tilo Diener, Maria Maiwald, Kraft Angerer

In unserer letzten Ausgabe hatte Body Profiler Stefan Otto die Aussage in den Raum geworfen, dass „sportlich nicht immer gesund“ heißt. Dies bezog sich nicht auf mögliche Verschleißerscheinungen oder Verletzungen im Leistungssport, sondern vor allem um Bewegungseinschränkungen und Blockaden. Stefan Otto vertritt zu Recht die Meinung, dass die spezielle sportliche Leistung erst dann voll ausgeschöpft werden kann, wenn die Basis stimmt. Ohne ein solides Fundament ist auch der schönste Prachtbau wenig wert. So ist es auch beim Menschen. Um dem auf den Grund zu gehen, habe ich mich selbst einem Check unterzogen. Nachfolgend mein Erlebnisbericht. Auf der nächsten Doppelseite erfahrt Ihr, wie der Fachmann die einzelnen Aspekte selbst beurteilt hat.

Ich traf mich mit Stefan Otto in seinem Studio und wurde zuerst über mein körperliches Befinden, meine Ess- und Schlafgewohnheiten, aber auch meinen Berufsalltag befragt. Als dies beendet war, ging es auf einen Crosstrainer. Eine Viertelstunde lang quälte ich mich damit, einfach nur die Ferse auf dem Boden zu lassen, die Knie zu strecken und aufrecht zu gehen. So einfach dies auch klingen mag, ich hatte dabei größte Probleme. Und es kam noch schlimmer. Die nächsten 15 Minuten durfte ich das neu erlernte Aufrechtgehen auf einem Stepper üben. Die Oberschenkel brannten und jede korrekte ausgeführte Bewegung war schon ein Meilenstein. Danach wurde meine Beweglichkeit im Oberkörperbereich getestet.

Runter vom hohen Ross

Als Sportler vorm „Gesundheits-TÜV“

Während die Verdrehung der Wirbelsäule eine normale Beweglichkeit ergab, war es für mich sehr anstrengend, einen Stab, mit schmalen Griff gefasst, so über den Kopf zu führen, bis dieser hinten den Rücken berührt. Ein weiterer Beweglichkeitstest wurde an der Sprossenwand durchgeführt, an der ich mich rückwärts stehend mit den Händen festhielt und durch Stefan Otto soweit nach vorne gedrückt wurde, so dass beide Arme nur noch kribbelten und die Ellenbogensehen schmerzten. Zwar fühlte ich mich nachher deutlich freier, aber auch hier war das Urteil: zu unbeweglich. Ein weiterer Prüfstein war die Haltekraft der Hände an einer Klimmzugstange. Da Stefan Otto die Hände und Füße als Zugang zum Körper betrachtet, war es ihm wichtig, darauf hinzuweisen, da ich auch hier deutlich mehr leisten müsste. Abschließend wurde ich noch auf Verkürzung der Wadenmuskeln getestet, was leider auch zutraf. Nur beim Beweglichkeitstest an der Spagatmaschine kam ich bis auf zwölf Grad an den vollständigen 180-Grad Spagat heran, so dass es hier keine „Schelte“ gab. Auch wenn dies ein versöhnlicher Abschluss war, so war ich doch ob der Ergebnisse überrascht. Ich halte (besser hielt) mich für einen gut trainierten Athleten mit einer soliden Basis. Es ist schon ernüchternd, wenn man merkt, dass man zwar in der Kniebeuge mehr als 200kg bewältigen kann, aber andererseits zu schwach ist, um aufrecht und gerade zu gehen! Auch im Oberkörperbereich hielt ich mich für beweglicher, als ich es bin. Aber dies sind Erkenntnisse, an denen man arbeiten kann. Ich empfehle es

jedem leistungsorientierten Sportler, sich einmal von seinen sportspezifischen Fähigkeiten zu lösen und prüfen zu lassen, wie es um die Basis, die allgemeine Kraft und Beweglichkeit steht. Wer weiß, welche Leistungsreserven man seit Jahren verschenkt und was noch alles machbar wäre. --> Fortsetzung auf Seite 26

PULSTREIBER EXPERTE STEFAN OTTO



Stefan Otto ist erfahrener Personal Trainer und „Body Profiler“. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht das gesamtethische Wohlbefinden und der „BQ“ (Body-Quotient), den er selbst als Maßeinheit der

Körperintelligenz definiert hat. Nach 20 Jahren in Hamburg ist Stefan Otto 2009 in seine Heimatstadt Dresden zurückgekehrt. Auf Basis seiner Erfahrung entwickelt Stefan Otto zudem therapeutische Trainingsgeräte. Unzählige zufriedene Klienten, Presseberichte und Fernsehauftritte begründen den hervorragenden Ruf seiner Arbeit und seines Konzeptes. Nicht umsonst betreut der Wahldresdner auch Kunden, die sogar aus anderen Bundesländern für eine persönliche Betreuung anreisen.

BQ® Studio by Stefan Otto GmbH
 Königsbrücker Straße 96, 01099 Dresden
 Tel.: 0351 - 32925212
 kontakt@studio-bq.de, www.studio-bq.de



Sportmedizin / Training

--> Fortsetzung von Seite 25

Haltekraft an der Klimmzugstange

Hier wird die Griffkraft aktiviert, um eine Basis zu haben, damit späteres Krafttraining effektiv umsetzbar wird. Durch verschiedene Grifftechniken werden verschiedene Muskelketten gedehnt und gleichzeitig auch gekräftigt. Die Zeit von 90 Sekunden reinem Halten an der Klimmzugstange sollte für einen männlichen Probanden zuerst erreicht werden, bevor das Klimmzugtraining beginnen kann. Stefan war ganz schön überrascht, wie anstrengend und intensiv es ist, seinen eigenen Körper in völliger Ruheposition zu halten. Mit knapp unter 90 Sekunden schrammte er knapp an der „Norm“ vorbei.



Rotation unserer Wirbelsäule mit dem Stab

Die freie Rotation unserer Wirbelsäule ist für unsere Versorgung aller Organsysteme, Gliedmaßen und Kopfbereich wichtig, wird aber durch unsere Lebensweise stark reduziert. Stefan saß auf dem „Dehnungsthron“ und wurde von mir mit dem Dehnstab in die Rotationsbewegung gebracht. Ein kräftiges Ziehen im Schulterblatt und gegenüberliegende Hüfte war zu spüren. Der für gesunden Menschen anzustrebende Winkel von 90 Grad Winkel konnte nicht erreicht werden.

Dehnfähigkeit der Aduktoren an der Spagatmaschine

Meine Spagatmaschine hat durch die ergonomische Führung mehrere Möglichkeiten, in der Spreizfähigkeit verschiedene Bewegungsradien der Wirbelsäule zu ermöglichen. Die Hüftbeweglichkeit erreicht auch die Wirbelsäulenrotation und die Bewegungsfreiheit der Knie. Das Dehnen an dieser Maschine war Stefan's Favorit, denn durch sein jahrelanges Kampfsporttraining, konnte er ohne Mühe auf 160 Grad und später fast auf 180 Grad dehnen. Den Stolz darauf konnte man in seinen Augen ablesen...

Gesamtergonomie des Körpers, Aufrichtung des Beckers an Cardiogeräten

Gleich zu Beginn habe ich zwei Cardiogeräte genutzt, um bei Stefan die Ergonomie des Körpers in der Bewegung zu analysieren. In dieser Phase konnte ich ihm auf dem Crosstrainer Life Fitness 9500HR (dem Urvater aller Elypsentrainer) zeigen, dass er seine Sprung-, Knie- und Hüftgelenke nicht in einer harmonischen Gesamtbewegung umsetzen konnte. Die Kontrolle und Führung der Füße sowie und die gesamte Aufrichtung war für ihn schwierig umzusetzen. Mit verschiedenen Einzelbewegungen und Rückwärtslauf begann er das Gefühl der Führung wieder zu finden. Der Effekt war, dass in einer extremen langsamen Geschwindigkeit der Körper sehr intensiv arbeitete, teilweise in Muskelbereich, die er zuvor so nicht belastet hatte. Beim Stepper Life Fitness 9500HR (der erste Stepper weltweit) waren die Kontrolle der Fersen und Aufrichtung des Beckens das Problem. Solange Stefan nicht das Lot erreicht, kommt er auch nicht an die Haltemuskulatur heran. Solche Schulungen verlangen eine enorme Konzentration und Ausdauer. Dies hat nichts mit Geschwindigkeit zu tun, sondern nur mit der Technik, mit der wir uns fortbewegen.

Überzüge mit gestreckten Armen und mit dem Dehnstab

Überzüge mit gestreckten Armen und mit dem Dehnstab Diese Übung ist für die meisten Menschen ein Wegbegleiter fürs Leben. Der Stab löst Spannungen im gesamten Schulter-, Nackenbereich und bringt die gesamten Arme und Finger wieder in Bewegung. Die Hauptaufgabe des Dehnstabes ist es, die Aufrichtung des Oberkörpers wieder zu ermöglichen und die daran hängende Atmung zu befreien. Bei Stefan waren schon der sichere Griff und die genaue Ausführung mit gestreckten Armen und geraden Handgelenken sehr schwierig. Bei dieser Übung war seine Griffbreite 40 Zentimeter vom Optimum entfernt und daran muss er arbeiten um sein körperliches Potential auszuschöpfen.

Fazit von Body Profiler Stefan Otto



In unserem Testtraining fiel mir auf, dass sich bei Stefan trotz einer guten Physis wichtige Bewegungsstrukturen nicht frei bewegen lassen. Diese lassen sich jedoch durch gezieltes Körpertraining voll ausgleichen. Stefans Ausdauerleistung ist durch diesen Widerstand der Funktionsstörungen enorm beeinträchtigt. Durch Lösen dieser Probleme lassen sich Leistung, Geschwindigkeit, Energiereserven und Langlebigkeit der Gelenke auf ein Optimum verbessern. Seine jetzige Beweglichkeit begrenzt und belastet den Körper zusätzlich, aber durch einen Ausgleich dieser Defizite lassen sich Kraft, Geschwindigkeit und Koordination noch enorm steigern. Ich schätze, dass Stefan noch 60% Reserven hat, die ich mit ihm durch ein maßgeschneidertes Training wieder aktivieren kann.

Oberkörperdehnung an Sprossenwand

Mit angefertigten Sprossen in bestimmter Höhe wurden Stefan's Hände rückwärtig und schulterbreit in seiner Höhe fixiert. Aus dem seitlichen Profil von Stefan im Spiegel konnte ich sofort die Defizite und Haltungsschäden entnehmen. Bei der Dehnung werden der Rundrücken und der Beckenbereich bewegt, es melden sich aber auch andere Muskeln, Bänder und Sehnen, im Schulter-, Oberarm- und Ellenbogenbereich, die diese Fehlhaltungen auslösen. In diesem Bereich hatte Stefan starke Defizite und es wird es eine lange Übungsreihenfolge geben müssen, um diese Fehlhaltung zu löschen.

Dehnung der Waden an der Dehnungsmaschine „Pythagoras“

Der Pythagoras bringt Fußstellung und Knie in Streckstellung und die gesamte Körperrückseite wieder in eine gerade und entspannte Position. Dort hängen verschiedene Muskelverkürzungen zusammen, die bei jedem anders ausfallen können. Stefan hatte sich durch seine nicht artgerechte Gangart und Training im Vorderfußbereich, seine Waden und Kniesehnen stark verkürzt. Dadurch sind im gesamten Wirbelsäulenbereich in der Beugung starke Bewegungseinbußen entstanden, die im Spiegel sofort sichtbar waren. Der langfristige Schaden entsteht, wenn man aus dieser Spannung versucht, sich fortzubewegen. Dadurch wird nicht nur die Wade „gestresst“, sondern auch die gesamte Wirbelsäule in Mitleidenschaft gezogen.