

## **Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“:**

Die „**Fünf Esslinger**“ sind eine wissenschaftlich begründete Auswahl von Übungen mit dem Ziel, eine optimale Erhaltung des Bewegungssystems zu erzielen. Die Anleitungen sind eine Auswahl, die einen guten Ausgangspunkt für Ihre persönliche Fitness darstellt.

Die fortlaufende Anpassung der Übungen an die individuelle Fitnessstufe erfordert eine fachliche Anleitung durch Ihren Arzt oder Therapeuten.

**Das Wichtigste ist der erste Schritt. Es gibt nicht Gutes, außer man tut es.**

Wichtig ist die Unterscheidung der fünf Fitnesskomponenten:

- Kraft
- Schnelligkeit
- Balance
- Beweglichkeit
- Ausdauer.

Muskelleistung ist physikalisch das Produkt aus Kraft und Geschwindigkeit. Die Ausdauer als fünfte Komponente ist eine wichtige Ergänzung, die nicht im vorliegenden Programm enthalten ist.

**Die einzelnen Fitnesskomponenten erfordern jeweils unterschiedliche Übungsregeln. Für den Kraftaufbau gelten andere Regeln als für Balanceübungen und Dehnungen.**

### **Regeln für den Aufbau von Muskelkraft.**

Die folgenden Regeln zum Krafttraining sind das Ergebnis wissenschaftlicher Studien:

- Übungen mit zwei Drittel der maximalen Muskelkraft ausführen.
- Langsame Durchführung der einzelnen Übungen: 4 Sekunden hoch - 4 Sekunden runter.
- Die Übungen werden als „Satz“ von 8-12 Wiederholungen 2 x direkt hintereinander ausgeführt.
- Zwischen den beiden Sätzen wird eine kurze Erholungspause von 2-3 Minuten eingelegt
- Nach Abschluss der Übungen sollten Sie eine Krafttrainingspause für die trainierte Muskelgruppe von 48 Stunden einhalten (Erholungs- und Aufbauzeit).
- Passen Sie die Übungsbelastung der fortlaufenden Entwicklung Ihres Trainingszustandes an.
- Balanceübungen und Dehnungen sollten so oft wie möglich spielerisch in den Alltag eingebaut werden (z.B. beim Zähneputzen, beim Telefonieren).

Die "Fünf Esslinger" wurden entwickelt und erprobt von:  
Dr. Martin Runge  
AERPAH-Kliniken Esslingen und Ilshofen, mrunge@udfm.de

# Der 1. Esslinger: Kraft von Beinen, Hüfte und Rumpf.

## 1.1 Langsames Hinsetzen und Aufstehen

### Ausgangsstellung:

- Bequeme aufrechte Stellung vor einem stabilen Stuhl mit 45 cm Standardhöhe.
- Langsam in 4 Sekunden ohne Armeinsatz hinsetzen, am Ende der Bewegung nicht auf die Sitzfläche fallen lassen. Die Sitzfläche kurz berühren, dann langsam in 4 Sek. wieder aufstehen.
- Anfangs 5x, später 10 x, bei zunehmender Fitness die Übung in 2 x 10 Wiederholungen, mit 1-2 Min. Pause dazwischen durchführen.
- Das Gesäß so weit wie möglich nach hinten strecken, die Kniespitzen sollten von oben gesehen nicht über die Fußspitzen herausragen. So werden Kniegelenke weniger belastet und dem Gesäß stärkere Reize gegeben.



### Variante A:

Aufstehen aus niedriger Sitzhöhe (z.B. 30 cm). Wie oben beschrieben langsames Aufstehen und Hinsetzen von niedriger Sitzgelegenheit. Füße bequem auseinander.

## 1.2 Tiefe Hocke:

### Ausgangsstellung:

- Füße schulterbreit und leicht nach außen gedreht,
- langsam so tief wie möglich in die Hocke gehen,
- Fersen möglichst auf dem Boden lassen.
- Gesäß so tief wie möglich nach unten bringen.



### Variante A:

Oberkörper nach vorn gebeugt.

### Variante B:

Oberkörper so weit wie möglich senkrecht (ergibt unterschiedliche Wirkungen). 4 Sek. runter, 4 Sek. hoch, 2 x 10 Wiederholungen.

Variation bei gutem Trainingszustand: mit Zusatzgewichten.

**Vorsicht: Bei Knieproblemen Arzt fragen, aber nicht inaktiv werden.** Ziehendes Dehnungsgefühl, das nötig ist, sollte nicht mit Schmerz verwechselt werden, der einen Schaden anzeigt.

Schmerzen auf keinen Fall ignorieren und bei Schmerzen professionellen Rat einholen. Wiederholt mehrere Stunden nach einer Übung auftretende Schmerzen sind ein Zeichen, dass diese Übung in der durchgeführten Art und Weise zur Zeit nicht richtig ist. Bei Muskelkater Übungen reduzieren!

## Der 2. Esslinger: Wippen, Hüpfen, Springen – Muskelleistung.

### 2.1 „Rückkehr des Frühlings“ - eine uralte TaiChi-Übung

#### Ausgangsstellung:

- Aufrecht stehen.
- Füßen schulterbreit auseinander. Füße sind streng parallel.
- Sorgfältig den Körperschwerpunkt über der Standfläche ausloten.
- Dann lassen Sie sich 164 x – so die alte chinesische Anweisung – locker und gleichmäßig in die Knie fallen und strecken sich wieder.

Es kommt zu einer gleichmäßigen Wippbewegung des ganzen Körpers. Die Arme ganz locker hängen lassen. Dabei spüren Sie in ihren Körper hinein. Ab und zu kann die Übung im Spiegel beobachtet werden. Registrieren Sie unterschiedliche Verspannungen im Laufe eines Tages. Die Übung ist geeignet als Anfangsübung und als Abschluss. Sie sollte immer wieder, auch abgekürzt, in den Tagesablauf eingebaut werden. So unscheinbar diese Übung auch ist, wirkt sie um so mehr. Lassen Sie sich darauf ein.

### 2.2 Trippeln auf dem Vorfuß

#### Ausgangsstellung:

Ohne die Fersen aufzusetzen auf der Stelle laufen, d.h. ein kurzer Moment ohne Bodenkontakt, dabei nur den Vorfuß aufsetzen. Schnelles Tempo, ca. 2 Doppelschritte pro Sek. (2 Hertz).

Im 1. Monat täglich 2 x 15 Sek., im 2. Monat 2 x 30 Sek., im 3. Monat 2 x 45 Sek., ab 4. Monat 2 x 1 Min.

Circa 1 Minute Pause zwischen den Übungen.

Kurze Varianten dieser Übung können mehrfach täglich in den Alltagsablauf eingestreut werden.

**Variante mit zusätzlichem Balanceeffekt:** Drehlauf, während dem Vorfußlaufen sich auf der Stelle abwechselnd nach rechts und links drehen. Vorsicht: bei Balanceproblemen in einer Zimmerecke oder neben einem festen Halt üben.

### 2.3 Hüpfen auf einem Bein

#### Ausgangsstellung:

Hüpfen auf einem Bein auf dem Vorfuß ohne Fersenkontakt. Tempo ungefähr 2 x pro Sek.. Übungspensum ganz vorsichtig aufbauen.

Täglich 1 Serie pro Bein. Im 1. Monat 1 x tägl. 10 mal pro Bein, dann pro Woche jeweils 1 Sprung mehr bis maximal 1 x 50 Sprünge pro Tag, d. h. in der 5. Woche tägl. 1 x 11, in der 6. Woche tägl. 1 x 12 usw.

Zur maximalen Knochenstimulation können Sie im Laufe von Monaten (!) das Sprungbein beim Bodenkontakt zunehmend steifer lassen, das Knie also nur ganz wenig beugen.

Diese harten Sprünge werden über Monate in ihrer Häufigkeit gesteigert, so dass eventuelle Überlastungen erkannt werden können.

Der Alltag verlangt elastische, weiche Bewegungen, um Gelenke und Bindegewebe zu schonen, zum Knochentraining gehen wir dieser Übung gezielt und nur so oft wie nötig in die Spitzen der Lasteinleitung.



## Der 3. Esslinger: Dehnung.

### 3.1 Dehnschritt vorwärts

#### Ausgangsstellung:

- Große Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt.
- Gewicht langsam zunehmend auf vorderes Bein bringen, hinteres Bein gestreckt halten, Ferse bleibt möglichst am Boden. Auf Außendrehung des hinteren Beines und den unterschiedlich aufrechten Rumpf achten, hier individuell je nach Dehnwirkung variieren.



#### Variante A:

Dehnung der Wade des hinteren Beines. Hinterer Fuß gerade, flach aufgesetzt, Fußspitze zeigt gerade nach vorn.

#### Variante B:

Hüftdehnung durch Drehung der hinteren Hüfte nach vorn. Endposition in ca. 4 Sekunden erreichen, 8 Sek. halten, langsam zurück. 3x jede Seite.

### 3.2 Rumpfneigung zur Seite

#### Ausgangsstellung:

- Füße hüftbreit. Langsam seitwärts beugen (8 Sek.).

#### Variante A:

Die Hand gleitet an der Hosennaht nach unten, 8 Sek. halten. Langsam zurück. 3 x zu jeder Seite.

#### Variante B:

Den oberen Arm über den Kopf in Richtung der Rumpfneigung führen, dadurch wird die Flanke mehr gedehnt.



### 3.3 Rumpfbeugung

#### Ausgangsstellung:

Füße hüftbreit. Sich langsam über mindestens 4 Sek. vornüber beugen, 8 Sek. halten, dabei tief und langsam atmen, 4 Sek. zurück. Kopf und Arme dabei locker nach unten gleiten lassen, Wirbel um Wirbel. Die Kniegelenke bleiben so weit wie möglich gestreckt, den Kopf hängen lassen.

**Hinweis:** Viele Ärzte und Therapeuten raten von dieser Übung ab. Wir halten sie für nötig, die Evolution offensichtlich auch.

#### Variante A:

Die Hände seitlich an den Unterschenkel hinab gleiten lassen, der Körperkontakt erhöht die Kontrolle der Bewegung.

#### Variante B:

Im Sitzen mit breit gespreizten Beinen Kopf, Rumpf, Arme langsam (4 Sek.) zwischen den Oberschenkeln nach unten beugen, 8 Sek. halten, dabei tief und langsam atmen, langsam zurück, dabei Wirbel für Wirbel aufrollen. Den Kopf mitbeugen. 3 x wiederholen.



## Der 4. Esslinger: Balance zur Seite.

Für alle Balanceübungen gilt: bei Unsicherheiten in einer Zimmerecke, einem engen Flur oder vor einem anderen stabilen Halt üben!

### 4.1 Tandemstand

#### Ausgangsstellung:

Beide Beine genau hintereinander auf eine Linie setzen, Ferse genau vor die Fußspitze.

Ziel der Übung: 10-20 Sek. im Tandemstand stehen bleiben, anfangs 3 x 10-20 Sekunden, später 5 x.

#### Variante A:

Bei Gleichgewichtsstörungen ganz leicht mit den Fingerspitzen abstützen, Häufigkeit des Festhaltens im Laufe der Zeit immer mehr reduzieren.

#### Variante B für Fortgeschrittene:

Tandemgang. 8 Tandemschritte genau auf einer Linie voreinander setzen, Ferse genau vor Fußspitze. Weitere Steigerung: Tandemgang rückwärts.



### 4.2 Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand

#### Ausgangsstellung:

Aufrecht in leichter Grätschstellung, Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander, Fußspitzen sind nach vorn gerichtet.

Seitliche Verlagerung des Körpergewichtes auf ein Standbein, das ziemlich gestreckt bleibt. Das andere „Spielbein“ wird angehoben.

Der Einbeinstand wird 4 Sek. eingehalten, dann Verlagerung mit breitem Schritt zur Seite auf das andere Bein, dort ebenfalls 4 Sek. Einbeinstand einhalten. 8 x zu jeder Seite.



### 4.3 Seitlicher Sprung in den Einbeinstand

#### Ausgangsstellung:

Mit breiter Grätschstellung, Füße mehr als schulterbreit auseinander. Dann seitlich in den Einbeinstand gehen. Aus dieser Stellung springen Sie seitlich auf das andere Bein, bleiben auf diesem Bein 4 Sek. stehen. Dann springen Sie seitlich zurück auf das andere Bein, bleiben dort wieder 4 Sek. stehen.

4 Sprünge zu jeder Seite, anfangs 2, später 3 Durchgänge.

Dazwischen 1-2 Min. Pause. Fußspitzen sind nach vorn gerichtet.

**Zur Sicherheit:** Sprung auf eine nahe stehende Wand zu oder in einer freien Zimmerecke. Die Balanceübungen sollten so oft wie möglich mehrfach täglich ausgeführt werden.



## Der 5. Esslinger: Kraft von Armen und Rumpf.

### 5.1 Liegestütz Stuhlhöhe

#### Ausgangsstellung:

Stuhl rutschfest an eine Wand stellen. Arme auf einer stabilen Lehne oder auf der Sitzfläche aufstützen. Je tiefer, desto schwerer.

Fußspitzen sind auf dem Boden, Körper ist gestreckt, Arme werden langsam gebeugt (4 Sek.) und gestreckt (4 Sek.).

**Ziel:** 2 x 10 Wiederholungen pro Tag (vgl. Regeln zum Krafttraining). 2-3 Übungstage pro Woche mit jeweils 48 Stunden Abstand.

#### Variante A:

Liegestütz Tischhöhe.



### 5.2 Training der Armbeuger und Schultermuskeln

#### Ausgangsstellung:

Sie stehen mit beiden Füßen eng aneinander neben einer stabilen, reiß- und bruchfesten Haltemöglichkeit.

Sie halten sich einarmig mit gebeugtem Arm an der Haltemöglichkeit wie an einer Haltestange im Bus und lassen den gestreckten Körper langsam und kontrolliert (4 Sek.) schräg zur Seite sinken, und ziehen sich dann einarmig wieder Richtung senkrechter Haltung (4 Sek.).

**Ziel:** 2 x 10 Wiederholungen pro Übungstag, 2-3x pro Woche. Je weiter man sich in die schräge Körperhaltung sinken lässt, umso höher ist die benötigte Kraft.



### 5.3 Armbeugen mit Gewichten

#### Ausgangsstellung:

Wer keine Klimmzüge schafft, kann das Training mit Gewichten im Sitzen beginnen. Bitte die üblichen Regeln des Krafttrainings einhalten: Eine Bewegung hoch und runter jeweils 4 Sek., soviel Gewicht, dass gerade 10 Wiederholungen in diesem Tempo möglich sind, 2 x 10x, 2-3 Übungstage pro Woche mit mindestens 48 Stunden Abstand.

Geeignete Gewichtsmanschetten sind im Sportfachhandel erhältlich.

**Viel Spaß und viel Erfolg!**