



Steckbrief Esther Schittko:

- Master Personal Trainer
- Fitnesstrainer A-Lizenz
- Functional Trainer
- Lizenz für Reha-Sport-Orthopädie
- Rückenschullehrer
- Osteoporosetrainer
- Trainer für Therapie und Prävention
- Ernährungstrainer
- Fitnessmasseur
- Live-Video-Coach

Live-Video-Coaching: www.trainiere-mit-erfolg.de

Teil III – Die Beine sind nicht zum Sitzen gemacht!

Text und Fotos: Esther Schittko

Schon in Teil I haben wir uns mit dem Herz beschäftigt und in Teil II mit den Knochen. Heute reden wir über die Lunge, ihre Funktionen und wie diese durch Sport beeinflusst werden.

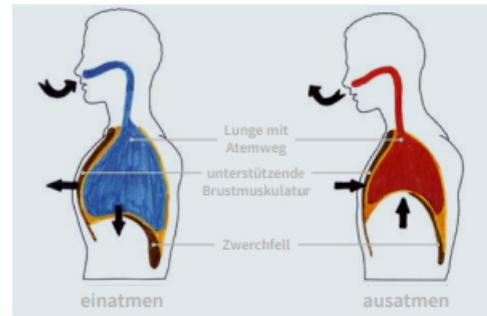
Oft beschriebene Gefühle oder Aussprüche in diesem Zusammenhang sind:

- Beim Gehen bekomme ich schlecht Luft
- Beim Treppensteigen, z. B. Getränke aus dem Keller des Hauses holen, bleibt mir die Luft weg
- Ich hechele nur meinen Kindern oder Enkelkindern hinterher, wenn die mit mir spielen wollen
- Während normalen Gehens kann ich kaum gleichzeitig atmen und reden

Unsere Lunge kann mit ungefähr sechs Litern Luft gefüllt werden. Davon verbleiben konstant ein Prozent in der Lunge, trotz Ausatmen (Residual Volumen), der andere Teil arbeitet weiter beim Ein- und Ausatmen (Atemvolumen).

Diese zwei Volumen müssen in einem harmonischen Verhältnis und fortlaufender Gleichmäßigkeit bleiben, um unsere Lunge als normal funktionierend zu bezeichnen. Wenn unsere Lunge schwach ist und wenig Volumen misst, schafft sie es nicht kräftig und genug zu arbeiten, um uns einen ausreichenden Luft Austausch zu ermöglichen. Dadurch

mangelt es unserem Körper an genügend Sauerstoff und die Entfernung des Kohlendioxids, das ein Abfallprodukt des Stoffwechsels ist, ist ebenfalls nicht ausreichend. Durch regelmäßige Bewegung im Sport verschaffen wir unserem Körper ganz viele Vorteile, die die Lungenfunktionen verbessern und fördern werden.



Sportarten, die sehr vorteilhaft für die Lungenfunktion sind, sind u. a.: Wandern, Laufen, Joggen, Walken, Fahrradfahren und Schwimmen.

Positive Wirkungen durch Sport auf die Lungen, linker und rechter Lungenlappen, die wiederum aus einzelnen Segmenten bestehen sind:

- Aufbau und Kräftigung der die Atmung unterstützenden Muskulatur, Zwerchfell und Thorax Muskulatur. Sie sind maßgeblich dafür verantwortlich, dass unser Atmen kontrollierter wird und wir ohne Ermüdung oder das Gefühl der Luft hinterher zu hecheln durch den Tag bzw. unsere Aktivitäten kommen.

- Kräftige „Lungenmuskulatur“ schafft mehr Platz für den Luftaustausch. Dadurch wird unsere Atemfrequenz gesenkt und der Lungen Reservoir Sauerstoff für eine dauerhaft gute Funktion bleibt ausreichend.
- Der Stoffwechsel wird gut unterstützt und funktioniert harmonisch.
- Ein möglicher Energie Mangel unseres Körpers wird durch die gute Funktion der Lunge beseitigt, weil eine der Hauptfunktionen unserer Lungen, unseren Körper mit Sauerstoff und damit mit Energie zu versorgen, konstant gegeben ist.
- Es spart uns Arztbesuche, da man sich gesünder und fitter fühlt, wenn der Körper mit genügend Sauerstoff und Energie versorgt ist.

Meine persönliche Empfehlung zur Vorgehensweise:

- Hast du lange keinen Sport betrieben oder du willst mit Sport starten, lass als Erstes deinen Arzt untersuchen, ob alles in Ordnung ist. Falls etwas nicht stimmt, lass es lokalisieren und zunächst behandeln.
- Dann fange an dich zu bewegen! Dadurch wirst du merken, welche Sportarten für dich anatomisch in Frage kommen, wie viel Belastung dein körperlicher Zustand meistern kann und wie lange du belastbar bist.
- Als nächstes baue dir eine wöchentliche Regelmäßigkeit auf. Starte z. B. mit zweimal in der Woche, um langfristig ein Ziel mit drei oder vier Bewegungseinheiten aufzubauen, alternierend mit Erholungstagen.

- Achte auf gleichmäßig bleibende Belastungsintensität und arbeite an der Länge jeder Trainingseinheit, mit dem Ziel, über 45 Minuten zu kommen. Das ist wichtig, um die Lungen auf Dauer zu kräftigen und die Ausdauer zu verbessern.

Klappt die Umsetzung nicht allein, der innere Schweinehund ist zu groß und gemütlich und lässt dich einfach nicht das machen, was du eigentlich machen solltest oder gibt es körperliche bzw. gesundheitliche Einschränkungen und Schmerzen, die jedes Mal Angst und Verkrampfungen aufbauen und dich ausbremsen? Dann hole dir die Unterstützung eines Personal Trainers, um aus Situationen wie den geschilderten zu entkommen. Der Personal Trainer wird auf dich persönlich achten, für die Regelmäßigkeit sorgen, ebenso dafür, dass du dranbleibst, alle Übungen korrekt ausführst und es abwechslungsreich bleibt. Seine weitere und ebenfalls sehr wichtige Unterstützung wird auch darin bestehen, dich mal zu bremsen, wenn du übermotiviert bist und deinen Körper zur Überforderung antreibst. Jedes Training bedingt auch Erholungsphasen damit eine positive Entwicklung gelingt. In diesem Sinne liebe Oberberger bleibt dran! Denn wie immer beginnen auch weite Wege mit einem ersten Schritt!

Weitere Infos: Telefon 02262 699855 oder www.esko-personal-training.de

CI-KONZEPTE
Einrichtungen

beraten – planen – einrichten

Christoph Ihne
Hauptstr. 52
51674 Wiehl
Tel. 0171 54 95 404
info@ci-konzepte.de
www.ci-konzepte.de

Lager/Verwaltung
Industriegebiet
„Alte Ziegelei“
Brüderstraße 13
51588 Nümbrecht
Tel. 02293 8173774