

Inhaltsverzeichnis

■ Geleitwort	7	Zielsetzung.....	28
Dieter Korfmann und Herbert Temmes	7	Zwischenziele setzen	29
Dr. phil. Stephanie Woschek.....	8	Vermeidungsstrategien	30
■ Sport bei MS	10	Trainingsplan zur Zielerreichung und Wenn-Dann-Pläne.....	32
Teufelskreis Immobilität.....	11	Praktisches Beispiel zur Zielsetzung und Trainingsplanung.....	33
Warum Sport bei MS?.....	12	Trainingsplan.....	34
Wirkung auf die Gesundheit und Lebensqualität	13	Trainingstagebuch.....	36
Wirkung auf die Krankheitsprogression	13		
Wirkung auf die Fatigue	14		
Wirkung auf sekundäre Krankheitsfolgen	15		
Wirkung auf das Immunsystem.....	15		
Wirkung auf die Mobilität.....	16		
Wirkung auf die Nerven.....	16		
Exkurs: Neurotrophe Faktoren und MS	17		
■ Aktives Selbstmanagement	18		
Selbstwirksamkeit.....	18		
Handlungsfähigkeit.....	20		
Die Komm-vor-Zone.....	20		
■ Motivation, Zielsetzung und Planung des Trainings	23		
Erfolgsorientierter oder misserfolgsvermeidender Typ?	23		
Von der einmaligen Handlung zum dauerhaften Sporttreiben.....	25		
Welche Sportarten sind für Menschen mit MS geeignet?	25		
■ Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining	37		
■ Koordinationstraining	38		
Varianzbasiertes Gangtraining.....	39		
Wie sieht die Praxis aus?	40		
Neue Reize setzen.....	41		
Übungen Koordinationstraining	42		
Varianzbasiertes Gangtraining.....	42		
Dynamisches Gleichgewicht	46		
Statisches Gleichgewicht	46		
Tanzschritte	46		
Übungen mit dem Ball	47		
Hilfen bei Gang- und Laufübungen	47		
■ Krafttraining	48		
Woher kommt die Kraft?	49		
Exkurs: Muskelfasern	49		
Unterschiedliche Trainingsmethoden je nach Trainingsziel	50		

Wie sieht die Praxis aus?	51
Hilfen beim Krafttraining	52
Übungen Krafttraining	53
Oberschenkelmuskulatur	53
Innere und äußere Beinmuskulatur....	55
Gesäßmuskulatur.....	57
Schienbeinmuskulatur	58
Wadenmuskulatur.....	59
Muskelkettentraining (Ganzkörperspannung)	60
Bauchmuskulatur.....	62
Brustumskulatur.....	64
Rückenmuskulatur.....	65
Schultermuskulatur.....	66
Nackenmuskulatur.....	66
Armmuskulatur.....	67
Ausdauertraining	69
Wie sieht die Praxis aus?.....	69
Intervaltraining	71
Exkurs: Hochintensives Intervall- training (HIIT).....	72
Übungen Ausdauertraining	73
Gehen, Walking, Nordic Walking oder Joggen	73
Gehen, Walking	74
Nordic Walking.....	74
Joggen.....	74
Dreieckslauf.....	75
Aerobic.....	75
Beweglichkeitstraining	76
Wie sieht die Praxis aus?	77
Übungen Beweglichkeitstraining (Dehnübungen)	78
Hintere Oberschenkel-, Rumpf- und Wadenmuskulatur.....	78
Vordere Oberschenkelmuskulatur... ..	79
Schienbeinmuskulatur	79
Wadenmuskulatur.....	80
Innere Oberschenkelmuskulatur....	80
Äußere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.....	81
Bauchmuskulatur.....	81
Brustumskulatur.....	82
Rückenmuskulatur.....	83
Schultermuskulatur.....	84
Armmuskulatur.....	84
Nackenmuskulatur.....	85
Allgemeine Trainingsgrundlagen	86
Leistungssteigerung.....	87
Regeln bei der Trainingsgestaltung	88
Do and Don't	90
Tipps zum Training	91
Weiterführende Literatur	96
Autor*innen	98