

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	■ Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining	37
Wirkung auf die Fatigue	14	■ Koordinationstraining	38
Wirkung auf sekundäre Krankheitsfolgen	15	Varianzbasiertes Gangtraining.....	39
Wirkung auf das Immunsystem.....	15	Wie sieht die Praxis aus?	40
Wirkung auf die Mobilität.....	16	Neue Reize setzen.....	41
Wirkung auf die Nerven.....	16	Übungen Koordinationstraining	42
Exkurs: Neurotrophe Faktoren und MS.....	17	Varianzbasiertes Gangtraining.....	42
■ Aktives Selbstmanagement	18	Dynamisches Gleichgewicht	46
Selbstwirksamkeit	18	Statisches Gleichgewicht.....	46
Handlungsfähigkeit	20	Tanzschritte	46
Die Komm-vor-Zone.....	20	Übungen mit dem Ball	47
■ Motivation, Zielsetzung und Planung des Trainings	23	Hilfen bei Gang- und Laufübungen..	47
Erfolgsorientierter oder misserfolgs- vermeidender Typ?	23	■ Krafttraining	48
Von der einmaligen Handlung zum dauerhaften Sporttreiben	25	Woher kommt die Kraft?	49
Welche Sportarten sind für Menschen mit MS geeignet?	25	Exkurs: Muskelfasern.....	49
		Unterschiedliche Trainings- methoden je nach Trainingsziel	50

Wie sieht die Praxis aus?	51
Hilfen beim Krafttraining	52
Übungen Krafttraining	53
<i>Oberschenkelmuskulatur</i>	53
<i>Innere und äußere Beinmuskulatur</i>	55
<i>Gesäßmuskulatur</i>	57
<i>Schienbeinmuskulatur</i>	58
<i>Wadenmuskulatur</i>	59
<i>Muskeltrenttraining</i> <i>(Ganzkörperspannung)</i>	60
<i>Bauchmuskulatur</i>	62
<i>Brustmuskulatur</i>	64
<i>Rückenmuskulatur</i>	65
<i>Schultermuskulatur</i>	66
<i>Nackenmuskulatur</i>	66
<i>Armmuskulatur</i>	67

■ Ausdauertraining	69
Wie sieht die Praxis aus?	69
Intervalltraining	71
Exkurs: Hochintensives Intervall- training (HIIT)	72
Übungen Ausdauertraining	73
<i>Gehen, Walking, Nordic Walking</i> <i>oder Joggen</i>	73
<i>Gehen, Walking</i>	74
<i>Nordic Walking</i>	74
<i>Joggen</i>	74
<i>Dreieckslauf</i>	75
<i>Aerobic</i>	75

■ Beweglichkeitstraining	76
Wie sieht die Praxis aus?	77
Übungen Beweglichkeitstraining (Dehnübungen)	78
<i>Hintere Oberschenkel-, Rumpf- und</i> <i>Wadenmuskulatur</i>	78
<i>Vordere Oberschenkelmuskulatur</i> ..	79
<i>Schienbeinmuskulatur</i>	79
<i>Wadenmuskulatur</i>	80
<i>Innere Oberschenkelmuskulatur</i>	80
<i>Äußere Oberschenkel- und</i> <i>Gesäßmuskulatur</i>	81
<i>Bauchmuskulatur</i>	81
<i>Brustmuskulatur</i>	82
<i>Rückenmuskulatur</i>	83
<i>Schultermuskulatur</i>	84
<i>Armmuskulatur</i>	84
<i>Nackenmuskulatur</i>	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
----------------------------	----