



Aerobic im low-impact-Bereich hat nach einer Studie an Patienten mit Rückenschmerzen vergleichbar gute Effekte wie aktive Physiotherapie oder gezieltes Krafttraining an Maschinen

Foto: wavebreakmedia, Shutterstock

Aerobic-Variationen in Prävention & Reha

Das fitness-orientierte System durch interaktive Variationen ergänzen

Aerobic ist vorrangig als kardiovaskuläre Trainingsmethode bekannt und seit mehr als drei Dekaden im Fitnesssektor weltweit etabliert. Um dem biopsychosozialen Gesundheitsansatz im Präventionsbereich und den Bedürfnissen der Rehasport-Teilnehmer gerecht zu werden, sollte dieses eher fitness-orientierte System durch psychosoziale Aufgaben bzw. interaktive Variationen ergänzt werden. Diese unkomplizierten Varianten wirken mittels rhythmischer Bewegungsfreude und sozialer Integration positiv auf die Stärkung psychosozialer Ressourcen. Ob als Erwärmungsform oder kurzweiliges Herz-Kreislaufprogramm – Aerobic Variationen sind dafür bestens geeignet.

Aerobic und Rückengesundheit

Die Evidenz bewegungsbezogener Interventionen bei chronischen Rückenschmerzen ist

unumstritten. Diese werden heutzutage als wichtigste Therapiemaßnahme angesehen (Hildebrandt et al. 2005). Die Art der Bewegungsform scheint dabei keine Rolle zu spielen und Gruppenformate werden aus Kostengründen von Experten sowie Kostenträgern empfohlen. Lindström I. et al. konnten 1992 in einer qualitativ hochwertigen Studie feststellen, dass in Bezug auf die rasche Rückkehr an den Arbeitsplatz Aerobic wirkungsvoller war, als ärztliche Therapie. Auch die von Betroffenen eingeschätzte „subjektive Behinderung“ wurde im Vergleich zur ärztlichen Behandlung durch Aerobic-Interventionen stärker reduziert (Klein RG. 1990). Hinsichtlich der Schmerzreduktion am Ende des Programms hat Aerobic im Vergleich zu Dehnungsübungen eine höhere Wirkung.

In einer zwölf Monate dauernden Studie mit 148 Rückenschmerzpatienten hatte Aerobic (low impact) in Bezug auf die Schmerzreduktion gleich gute Effekte wie aktive Physiotherapie oder gezieltes Krafttraining an Maschinen (Mannion et al. 2001). Bei der subjektiv eingeschätzten Behinderung waren Aerobic- und Krafttraining sechs Monate nach der Intervention sogar nachhaltiger als physiotherapeutische Behandlungen.

Auch bei der Förderung der Rückengesundheit können Aerobic Variationen positive Akzente setzen. Basierend auf dem Salutogenesemodell nach Antonowski unterstützen die nachfolgend aufgeführten Variationen mehrere psychosoziale Protektivfaktoren (Kaluza 2013) wie

- soziales Netzwerk/soziale Unterstützung sowie
- aktives Sinnerleben durch positive Erlebnisse seelisch-körperlicher Art und zwischenmenschliche Beziehungen

Umsetzung in Prävention & Rehasport

Der Kursleiter sollte im Rahmen seines Kurses nicht als „high end Presenter“ oder Profitänzer auftreten, sondern als Betreuer, der gemeinsam mit seinen Teilnehmern auf Augenhöhe übt. Schrittcombinationen müssen leicht umsetzbar sein und deshalb sehr einfach gestaltet werden. Gerade deshalb ist diese Bewegungsvariante auch besonders für Einsteiger, Bewegungsmuffel sowie Männer geeignet. Unter Berücksichtigung der Bedürfnisse typischer Kursteilnehmer können auch bei der Nomenklatur diverse Anpassungen vorgenommen werden, um den Ablauf zu erleichtern:

- step touch = Seitschritt
- side to side = Wiegeschritt
- shoulder press = Klimmzug

Der psychosoziale Ansatz erfolgt nicht nur mittels motivierenden Musikeinsatzes sondern durch Einbezug interaktiver Zusatzaufgaben sowie Partner- bzw. Gruppenvarianten. Trainingsgeräte wie etwa Gymnastikball, Tube oder Turnstab können dabei zum Bindeglied von zwei oder mehreren Personen werden.

Der Leistungsgedanke und die technisch exakte Ausführung haben nur sekundäre Relevanz. Etwas unkoordinierte Abläufe sind bei Partner- oder Gruppenaufgaben durchaus willkommen! Diese erhöhen den Spaßfaktor

Zusatzaufgaben. Nachdem die Gruppe die einfache Schrittcombination sicher beherrscht, kann der Kursleiter die Phase des Gehens auf der Stelle (16 beats) durch mögliche Zusatzaufgaben füllen:

- neuen Platz suchen und wieder nach vorn ausrichten
- neuer Platz und mit anderer Person abklatschen
- neuer Platz und 1. Person abklatschen, 2. Person Fuß antippen
- Ball mit anderer Person wechseln
- Ball mit drei Personen wechseln
- Ball ablegen und neuen Ball aufheben
- Ball ablegen, einen Ball mit Fuß berühren, anderen aufheben
- und so weiter

Aufwärm-Programm mit Ball (ca. 15min):

Beats	Schritt	Richtung	Zusatzaufgabe
8	4 x Seitschritt	vor	Ball prellen
8	4 x Seitschritt	zurück	Ball werfen & fangen
16	Gehen		auf der Stelle Neuausrichtung
oder:			interaktive Zusatzaufgabe

und senken die Hemmschwelle von weniger rhythmischen Kursteilnehmern. Ohne es zu merken, bleiben Kursteilnehmer für 20 bis 30 Minuten ununterbrochen in Bewegung, schulen ihre Koordination und helfen sich gegenseitig bei der Realisierung koordinativer Zusatzaufgaben.

Dem Einfallsreichtum des Kursleiters sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Um den Flow des Bewegungsprogramms zu erhalten, wäre der exakte Beginn mit dem step touch (Seitschritt) nach exakt 32 beats erstrebenswert. Alternativ kann die oben genannte Schrittcombination auch als Partner- oder Gruppenaufgabe realisiert werden.

Ideen für die Praxis

Die Besonderheit dieses Musikbogens (32 beats) liegt in der Gestaltung interaktiver

Um die Interaktion noch intensiver zu fördern, kann die Phase des Gehens auf der Stelle zum Positions- oder Partnerwechsel genutzt

werden. Als Bindeglied zwischen den aktiven Personen können neben Bällen auch Gummibänder, Gymnastikstäbe oder andere Kleingeräte genutzt werden.

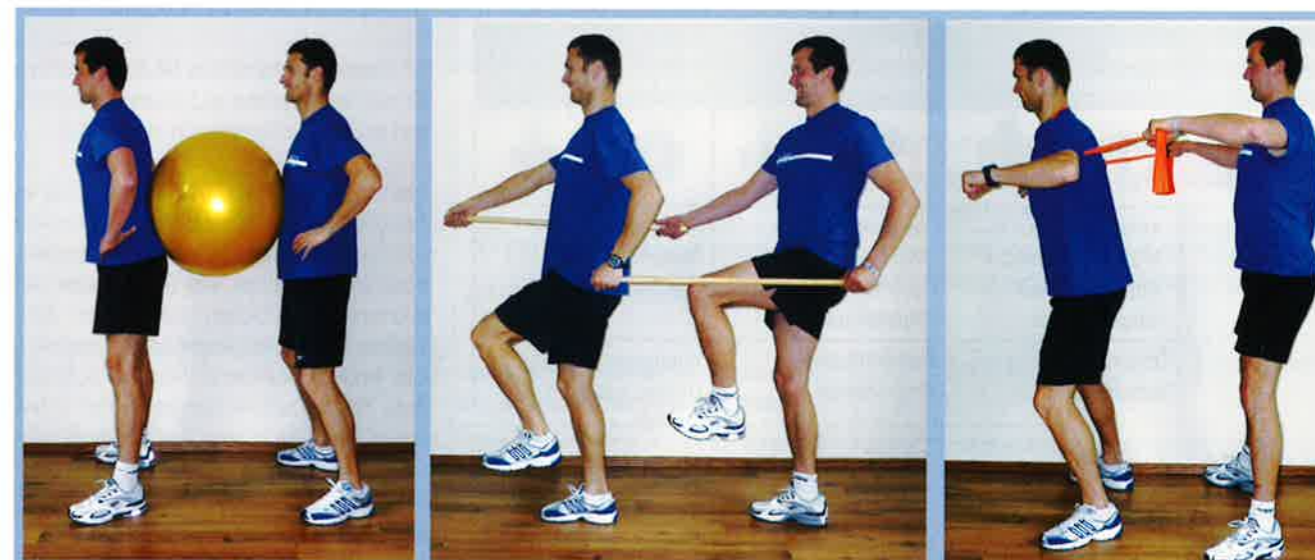
Zusammenfassung und Ausblick

Aerobic Variationen sind hervorragend geeignet, um als freudbetonte Erwärmung oder Ausdauer-Baustein einer Kurseinheit eingesetzt zu werden. Der Musikeinsatz motiviert zur Bewegung und interaktive Zusatzaufgaben fördern vor allem psychosoziale Prädiagnostik. Auch als schmerzreduzierende Therapiemaßnahme hält low impact Aerobic mehr und mehr Einzug in moderne Behandlungskonzepte.

Der Autor

Dirk Hübel

- Diplomsporwissenschaftler
- Vorstand im Bundesverband deutscher Rückenschulen e.V.
- Inhaber der Health & Fitness Academy
- Inhaber von HFA BGMplus (Schwerpunkt Betriebliches Gesundheitsmanagement)
- Autor diverser Fachartikel
- Dozent an der Friedrich Schiller Universität (Fachbereich Sportwissenschaften)
- Berater von Krankenkassen
- Begeisterter Sportler und Kursleiter



Bringen auch Männer und Bewegungsmuffel in Schwung: Interaktive Partner- und Gruppenaufgaben mit dem Gymnastikball (links), Aerobic Schritte mit dem Turnstab, bei denen der Hintermann den Rhythmus vorgibt (Mitte) oder Rhythmische Kräftigung mit Fitband oder Tube

Bilder: HEALTH & FITNESS-Academy, Jena