

Mittendrin

„Der Körper soll sich nicht überanstrengen.“

KERSTIN STAUBACH, TRAINERIN



Unter den Augen ihrer Trainerin Kerstin Staubach tut Julia Dorn etwas für ihre Fitness und ihr Bindegewebe. Fotos: Sabrina Friedrich



VON UNSERER MITARBEITERIN SABRINA FRIEDRICH

Thuisbrunn – Mit sattem 14 Kilogramm weniger geht Julia Dorn seit Kurzem durchs Leben. „Ich fühle mich fitter, glücklicher und selbstbewusster“, strahlt die 28-Jährige. Der Weg zum neuen Lebensgefühl war jedoch alles andere als einfach.

Nach der Geburt ihres Sohnes Jonas wollte Julia Dorn erst einmal ihr Gewicht, das sie vor der Schwangerschaft hatte, zurück. Der erste Schritt dorthin war eine Ernährungsumstellung: „Mein Mann und ich haben nur noch einen Großeinkauf pro Woche gemacht, unsere Mahlzeiten vorgeplant und frisch gekocht. So kamen wir gar nicht in die Versuchung, zu fettigen Fertiggerichten zu greifen.“

Der Körper braucht Bewegung

Stattdessen landeten viel frisches Gemüse und Obst auf Julias Teller; die junge Mutter konnte auch deshalb erste Erfolge verzeichnen. Doch auch Sport sollte zum festen Bestandteil ihres neuen Lebens werden, weshalb sie sich zur Teilnahme an der FT-Aktion „Runter vom Sofa“ entschloss.

Seit März trainiert Julia Dorn nun einmal pro Woche gemeinsam mit ihrer Trainerin Kerstin Staubach. „Kerstin ist einfach die Beste! Ich bin immer wieder überrascht, welche Übungen man ganz ohne Hilfsmittel mit dem eigenen Körpergewicht machen kann. Da würde ich von alleine gar nicht draufkommen“, sagt Dorn.

Die Übungen, die sie jede Woche neu lernt, setzt sie anschließend im Training zu Hause um. Zusätzlich joggt sie zwei Mal pro Woche etwa eine Stunde lang. „Diese Zeit ist ganz für mich. Ich höre schnelle Musik, kann

Glücklich, fit und selbstbewusst

SPORT Julia Dorn hat ihren Pfunden Beine gemacht: Dank der FT-Aktion „Runter vom Sofa“ und Trainerin Kerstin Staubach hat die Thuisbrunnerin ein völlig neues Lebensgefühl.

„Manchmal hat der Tag einfach zu wenige Stunden. Dann fehlt abends die Energie, noch laufen zu gehen.“

Julia Dorn
Sportlerin

abschalten und mich mal ganz auf mich konzentrieren“, freut sich Julia Dorn.

Dennoch sei es nicht immer einfach, Kind, Beruf und Sport unter einen Hut zu bekommen. „Manchmal hat der Tag einfach zu wenige Stunden. Dann fehlt abends die Energie, noch laufen zu gehen. Doch spätestens am nächsten Morgen verlangt mein

Körper nach Bewegung“, berichtet die junge Mutter. Dieses Bedürfnis hat sich dank des regelmäßigen Training und Julias Disziplin eingestellt – der Sport ist zum festen Bestandteil in ihrem Alltag geworden. Das Abnehmen steht nun gar nicht mehr so im Fokus, Julia will lieber noch fitter werden.

Fest und elastisch

Ihre Joggingzeiten und die gelaufenen Kilometer dokumentiert sie mithilfe einer App: „Das ist spannend und motiviert mich, noch besser zu werden.“

Im Fokus des heutigen Trainings stehen die sogenannten Faszien: Bindegewebe, das Muskeln, Organe, Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln umfasst. „Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich. Es hält den Körper stützend aufrecht und erlaubt gleichzeitig federnde Bewegungen“, erklärt Trainerin Kerstin Staubach. Dieser Bestandteil des Körpers ist erst in den vergangenen Jah-

ren in das Blickfeld von Medizinern und Sportwissenschaftlern gerückt. Man hat dabei festgestellt: Faszien sind trainierbar. Und genau das haben Kerstin und Julia heute vor.

Nach einer kurzen Aufwärmphase mit lockerem Traben stellen sich die Beiden auf die Zehenspitzen und federn immer wieder auf und ab, ohne dabei die Fersen ganz abzusetzen.

Gummiband im Rücken

„Wir machen das nur, solange es guttut. Der Körper soll sich nicht überanstrengen – er muss sich erst an die neuen Bewegungen gewöhnen“, sagt Staubach.

Nun dehnen sich die beiden zur Seite, um dabei eine Art Gummiband im Rücken zu spüren, das die Bewegungen abfedert. Nun strecken sie die Arme mit einer leichten Drehbewegung des Oberkörpers nach hinten und beugen sich zum Abschluss der ersten Faszienübung nach vorne. „Das zieht ja bis in die Rückseite vom Oberschenkel“, stellt Julia überrascht fest.

„Das kommt daher, dass wir eine ganze Faszienkette aktiviert haben“, erklärt die Trainerin. „Bewegungen gut trainierter Sportler sehen oft so leicht aus, weil dabei weniger Muskeln und mehr Faszien beteiligt sind. Nicht trainierte Faszien verfilzen und führen zu Steifigkeit.“

Nach einer Joggingeinheit stoppen die Beiden an einer Bank im Wald. Zunächst steht ein Ausfallschritt an, aus dem sich Julia nach vorn abdrücken muss. „Das ist ganz schön wackelig“, sagt sie und versucht, das Gleichgewicht nicht zu verlieren. „Das ist gut, denn durch das Wackeln muss sich dein Körper stabilisieren und aktiviert dabei die Tiefenmuskulatur“, erklärt die Trainerin. Julia muss

sich konzentrieren, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Und was bringt das?

„Ein starkes Bindegewebe erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützt die Muskulatur vor Verletzung, lässt Muskeln effizienter arbeiten, verbessert die Koordination und verkürzt die Regenerationszeit“, sagt Staubach.

Doch nicht nur beim Training mit Kerstin, sondern auch bei ihren Joggingrunden kann Julia etwas für ihr Bindegewebe tun: „Statt eine Stunde durchgehend zu joggen, kannst du Pausen für die ausreichende Versorgung des Gewebes machen. Ändere ruhig auch immer wieder die Richtung und die Geschwindigkeit oder hebe die Füße nach oben an“, erklärt die Trainerin.

Kostenlose FT-Aktion

Vorsätze Die Aktion „Runter vom Sofa“ bietet FT-Lesern die Chance, durch ein kostenloses Personal Training mit Kerstin Staubach und Harry Hüttmann über einen Zeitraum von vier Monaten ihre sportlichen Ziele zu erreichen – egal ob Abnehmen, Ausdauer oder einfach mehr Bewegung. Das Programm geht bis Ende Juni.

Betreuer Die beiden Fitnesstrainer Kerstin Staubach (www.staubach-training.de) und Harry Hüttmann (www.harryhuettmann-jim-do.com) helfen den Teilnehmern, ihre Ziele zu erreichen. Der Fränkische Tag begleitet die Aktion mit regelmäßigen Berichten in der Zeitung und auf infranken.de. Sylvia Hubele schreibt auch einen Blog auf www.infranken.de/ueberregional/infrankenblog. sf

Nachrichten

Vorbesprechung zum Energiekonzept

Ebermannstadt – Mit dem im vergangenen Herbst vorgestellten „Energiekonzept Ebermannstadt“ wurde der Stadt und ihren Bürgern ein Leitfaden an die Hand gegeben, der aufzeigt, wie sich Ebermannstadt energiebewusst weiterentwickeln kann und sollte. Peter Morys, Energiebeauftragter des Stadtrats, lädt am Mittwoch, 20. Mai, um 19.30 Uhr im Gasthof Schwanenbräu zu einer Vorbesprechung ein. red

Landsmannschaft kommt zusammen

Ebermannstadt – Die Mitgliederversammlung der Landsmannschaft Schlesien, Ortsverband Ebermannstadt, im Biergarten des Gasthauses Resengörg, findet am Mittwoch, 20. Mai, um 19 Uhr statt. Bei schlechtem Wetter findet das Treffen im Lokal in der Hauptstraße statt. red

Wanderung mit regionalen Sagen

Wiesental – Zwischen den beeindruckenden Höhlenruinen der Riesenburg und des Quakenschlösschen hören Interessierte bei einer Märchenwanderung am Samstag, 6. Juni, regionale Sagen und jahreszeitliche Märchen über verwunschene Feen und Zeitreisen. Die Weglänge beträgt sechs Kilometer und ist für Familien geeignet. Treffpunkt ist auf dem Wanderparkplatz bei der Riesenburg. Anmeldung sind noch bis Donnerstag, 4. Juni, telefonisch unter 09152/2793623 und via Mail an info@dienaturfuhrerin.de möglich. red

Sanierung des Sportvereins

Baiersdorf – Unter anderem steht auf der Tagesordnung der nächsten Sitzung des Baiersdorfer Stadtrats am Donnerstag, 21. Mai, der Bericht des Präsidenten über den Stand der Sanierung des Baiersdorfer Sportvereins. red

Bauanträge in Weilersbach

Weilersbach – Am Donnerstag, 21. Mai, um 19 Uhr, findet im Rathaus von Weilersbach eine Gemeinderatssitzung statt. Auf der Tagesordnung stehen neben der Behandlung diverser Bauanträge auch die Verabschiedung des ausgeschiedenen Bauamtsleiters. red