

# Die inneren Werte stärken

✘ Wenn andere behaupten: »Sport ist Mord« zucken Sie gelassen die durchtrainierten Schultern und verraten, wie viel fitter, ausgeglichener und gesunder Sie sich nach dem abendlichen Work-out oder der Fitness-Session fühlen? Immerhin haben Sie etliche Stunden in Muskelaufbau und Kondition investiert. Oder gehören Sie eher zum Team Sofa? Dann geraten Sie konditionell ohnehin nicht an Ihre Grenzen und der Weg vom Parkplatz zum Schreibtischstuhl oder der Einkauf am Wochenende bringt Sie nicht wirklich aus der Puste. Was beide gemeinsam haben? Trotz Muskelmasse auf der einen Seite und gemütlicher Konstitution auf der anderen Seite fehlt beiden etwas: die inneren Werte stimmen nicht. Tief in uns verbergen sich versteckte Muskeln, von denen wir meistens noch nicht einmal wissen, dass es sie gibt. Erst wenn wir ungewöhnlicher Belastung ausgesetzt sind, spüren wir die Defizite: Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer in ungewöhnlichen Positionen fehlt; Kreuz- oder Rückenbeschwerden – auch in jungen Jahren! – machen uns zu schaffen. Dagegen hilft langfristig weder das Sixpack noch das Entspannungsbad. Wie stärken wir die innere Muskulatur?

## Fun-Factor inklusive: das Balanceboard

Achtzig Zentimeter Holz auf einer Rolle machen nicht nur fit, sondern bringen auch jede Menge Spaß. Das **Balanceboard** funktioniert ähnlich wie ein Surfbrett, nur ganz ohne Wellen und Wasser. Das Brett lässt sich platzsparend in einer Ecke verstauen und zum Training hervorholen – kein langwieriger Aufbau oder sperriger Staubfänger, der mitten in der guten Stube steht. Einfach Rolle und Brett auf den Fußboden oder die Terrasse legen – los geht's. Mit dem Wackelbrett sind Sie völlig wetterunabhängig, je nach Lust und Laune trainieren Sie drinnen oder draußen.

Das Ausbalancieren auf dem Brett stärkt die innere Muskulatur ganz einfach, indem Sie versuchen, das Gleichgewicht zu halten. In der ersten Zeit werden Anfänger damit genug zu tun haben, im Laufe der Trainingsphase gewinnen Sie immer mehr Stabilität und können nach und nach verschiedene Übungen in Ihr Programm aufnehmen. Der Schwierigkeitsgrad nimmt mit den Erfolgen zu. Nach einigen Wochen werden Sie in der Lage sein, auf dem **Wackelbrett** in die Hocke zu gehen, auf einem Bein zu stehen und Bewegungen durchzuführen. Die inneren Muskeln werden trainiert und das bringt gleich drei positive Aspekte mit sich: Unsere Haltung wird aufrechter, wir halten uns gerade und wirken somit nicht nur fit und sportlich, sondern auch selbstbewusster und offener. Gelenkschmerzen und Verspannungen treten weit weniger häufig auf, wenn die innere Muskulatur unsere Bewegungen stützt. Je mehr Muskeln wir besitzen, desto höher ist der Grundumsatz, selbst in Ruhephasen verbrauchen Muskeln mehr Kalorien. Das hilft beim Abnehmen oder erlaubt uns das ein oder andere Stück Kuchen on top.

Wer sich mehr als nur etwas unsicher fühlt, für den ist ein Balanceboard erst im zweiten Schritt die richtige Wahl. Um sich Stabilität zu erarbeiten ist –insbesondere nach längerer Krankheit oder Auszeit – zunächst ein Besuch beim **Arzt oder Physiotherapeuten** vonnöten. Mit einer Grundmuskulatur gelingt dann auch der Sprung auf das Wackelbrett. Übrigens reichen für effektiven Muskelaufbau circa fünfzehn Minuten täglich, meinen Fitnesstrainer, daneben sollte noch etwas Zeit fürs **Dehnen und Stretching** eingeplant werden. Auch drei Sessions à dreißig Minuten haben denselben Effekt. So wird die Muskulatur ohne großen Zeitaufwand ganz nebenbei auf Vordermann gebracht. Let's go!