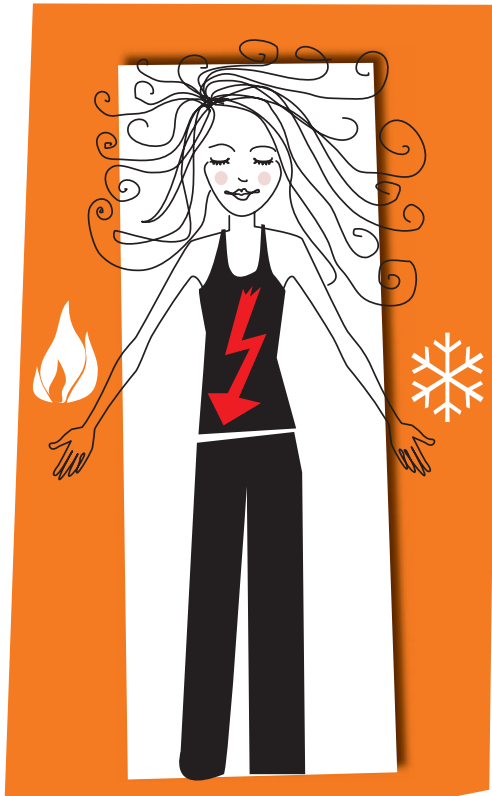


Fitness Kolumne von Personal Trainer Ilka Rieck

## Feuer, Eis und Dynamit ...



... eine Kombination, die es in sich hat. Heute möchte ich diese Gegensätze auf den menschlichen Körper projizieren, denn Ihr Körper ist zu weit mehr im Stande, als Sie glauben: Die Rede ist von physischer und psychischer Spannung und Entspannung.

Spannung kann sich positiv oder negativ auf ein Trainingsergebnis auswirken. Wenn Sie mit Freude und Selbstvertrauen ins Training starten, wird das Ihre Leistungsfähigkeit beflügeln. Andererseits verhindern Verspannung oder Unsicherheit ein optimales sportliches Ergebnis. Besonders dann, wenn sich Ihre psychische Anspannung auch auf die Muskulatur überträgt. Ein zu hoher Spannungszustand der Muskeln verbraucht Energie, die dann für eine gute Trainingsleistung fehlt. „Heute war ich total verkrampft, es ging gar nichts“, wer kennt diese Situation nach einem unbefriedigenden Training nicht.

Professionelle Entspannungsmethoden helfen, um in eine gute körperliche und psychische Ausgangssituation zu kommen. Eine meiner Lieblingsmethoden ist die „Progressive Muskelentspannung“: Der amerikanische Psychologe Jacobsen erkannte, dass Angst und Erfolgsdruck stets mit einer Zunahme der Muskelspannung einhergehen. Er konnte nachweisen, dass durch eine reduzierte Spannung der Muskeln auch Angst und Druck verschwinden. Diese Methode beruht auf der bewussten Anspannung (5-7 Sekunden) und der bewussten Entspannung (30-50 Sekunden) verschiedener Muskelgruppen. Dabei ist es wichtig, sich gedanklich auf den jeweiligen Spannungs- und Entspannungszustand zu konzentrieren. Doch Entspannen will gelernt sein, und wir empfehlen, die Methode regelmäßig für 15-20 Minuten ins Training zu integrieren. Bei Sportlern und Sportlerinnen hat sich die progressive Muskelentspannung bestens bewährt und wurde jahrelang erfolgreich mit den Kaderschwimmer/innen des Deutschen Schwimmverbandes durchgeführt. Und wenn auch Sie wie die Profis entspannen wollen, um danach umso kraftvoller durchzustarten, steht Ihnen das Gussmann's Personal Training Team jederzeit gern zur Seite.

**Gussmann's Personal Training:** Terminvereinbarungen mit Alain Gussmann fon (0171) 270 69 99, Ilka Rieck fon (0163) 834 12 37, Oliver Stolz fon (0176) 22 28 31 59  
Weitere Infos unter [www.gussmanns.de](http://www.gussmanns.de), [www.fitcom.de](http://www.fitcom.de), [gussmanns@gmx.de](mailto:gussmanns@gmx.de)

