

01 / VERSTEHEN

Was sagt dir dein Körper?

Dein Schmerz-Check fürs Kraft- und Beweglichkeitstraining

Du bist mitten in einer Übung. Die Muskeln arbeiten, etwas zieht oder zwickt und du fragst dich: Soll ich weitermachen oder lieber aufhören? Die Antwort hängt nicht nur davon ab, wie unangenehm sich etwas anfühlt. Auch die Art der Empfindung, ihr Verlauf und mögliche Begleitzeichen sind wichtig.

Dieser Begleiter hilft dir, genauer hinzuschauen und mögliche Anpassungen nachzuvollziehen. Er zeigt dir jedoch nicht, welche Struktur Beschwerden verursacht oder ob eine Verletzung vorliegt. Nach einer Verletzung oder Operation und bei bekannten Erkrankungen haben deine individuellen medizinischen oder therapeutischen Vorgaben Vorrang.

GRÜN: Vertraute Anstrengung beobachten

Ein bekanntes Muskelbrennen bei Anstrengung oder ein gut tolerierbarer Dehnungszug kann zum Training gehören. Wenn die Empfindung nach dem Satz oder beim Verlassen der Position wieder nachlässt und keine Warnzeichen auftreten, kann das zu einer üblichen Belastungsreaktion passen. Du musst Brennen oder Schmerzen aber nicht gezielt suchen. Eine vertraute Anstrengung ist in der Regel kein Grund, sofort aufzuhören. Achte trotzdem darauf, ob sich die Empfindung verändert oder weitere Beschwerden dazukommen.

GELB: Erst unterbrechen, dann überlegen

Wenn etwas ungewohnt zwickt oder du unsicher bist, unterbrich zunächst den Satz. So kannst du in Ruhe überlegen, ob eine leichtere Variante infrage kommt. Welche Möglichkeiten es dafür gibt, liest du auf der nächsten Seite. Bleiben die Beschwerden bestehen, kehren sie wieder oder nehmen sie zu, beende die Übung und lass sie fachlich einordnen.

ROT: Nicht in die Symptome hineintrainieren (Warnzeichen ⚠)

Bei plötzlich starkem oder rasch zunehmendem Schmerz, neuer deutlicher Schwellung, Kribbeln, Taubheit oder ungewohntem Kraftverlust stoppst du die auslösende Belastung. Starke oder rasch zunehmende Beschwerden und neuer deutlicher Kraftverlust gehören dringend ärztlich abgeklärt. Auch anhaltendes oder wiederkehrendes Kribbeln und Taubheitsgefühl solltest du ärztlich abklären lassen.

Wann du sofort medizinische Hilfe brauchst

Bei Rückenschmerz mit neuer Blasen- oder Darmstörung, Taubheit im Schritt oder Schwäche beider Beine gehst du direkt in die Notaufnahme; im Notfall rufst du 112. Auch Brustschmerz mit Atemnot oder Kollaps ist ein Notfall. Diese Beispiele sind keine vollständige Warnzeichenliste ⚠.

02 / ANPASSEN

Was kannst du verändern?

Drei Ansatzpunkte: Belastung, Bewegungstempo und Technik

Eine Übung ist nicht nur durch ihren Namen bestimmt. Gewicht, Bewegungsumfang, Tempo und Technik verändern die Anforderung. Du musst eine Übung deshalb nicht immer komplett austauschen. Die drei folgenden Ansatzpunkte helfen dir, mögliche Anpassungen zu unterscheiden. Verändere möglichst nur eine Sache auf einmal, damit du die Reaktion besser nachvollziehen kannst.

Bevor du etwas ausprobierst

Dieser Baukasten gilt nur, wenn keine Warnzeichen ⚠ von Seite 1 vorliegen und keine individuellen Vorgaben dagegensprechen. Er ist keine feste Reihenfolge, die du bei Schmerzen abarbeiten sollst. Wenn du eine Empfindung nicht einordnen kannst, ist fachliche Unterstützung sinnvoller als wiederholtes Ausprobieren.

1. Belastung anpassen: Widerstand oder Bewegungsumfang

Bei Übungen mit Hantel oder Trainingsband kannst du zunächst den Widerstand verringern und die übrige Ausführung beibehalten. Fühlt sich dagegen vor allem ein bestimmter Bewegungsabschnitt unangenehm an, kommt ein kleinerer Bewegungsumfang infrage: Bei einer Kniebeuge wäre das beispielsweise weniger Tiefe. Wähle zunächst eine dieser Möglichkeiten, statt gleichzeitig Gewicht und Bewegungstrecke zu verändern.

2. Tempo steuern: die Richtung ohne Ruck wechseln

Achte besonders auf den Moment, in dem du die Bewegungsrichtung wechselst. Bei einer Kniebeuge ist das der Übergang vom Absenken zum Aufrichten. Bremse die Abwärtsbewegung allmählich ab und richte dich kontrolliert wieder auf, statt dich aus der tiefsten Position federnd nach oben zu drücken. Eine kurze, bewusst gehaltene Pause kann dir helfen, diesen Übergang zu spüren.

Es geht nicht darum, jede Wiederholung möglichst langsam zu machen, sondern abrupte Richtungswechsel zu vermeiden. Langsameres Bewegen kann durch die längere Belastungsdauer sogar anstrengender sein. Schnelle oder federnde Bewegungen sind nicht grundsätzlich falsch; sie brauchen eine zum Trainingsziel passende Vorbereitung.

Woran merkst du, ob eine Anpassung hilfreich war?

Vergleiche zunächst, wie sich die Bewegung anfühlt. Achte aber auch auf die Stunden danach und den nächsten Morgen. Sind deine ursprünglichen Beschwerden deutlicher oder vertraute Alltagsbewegungen schwieriger, reduziere die nächste Belastung. Bei anhaltender Verschlechterung lass dich fachlich beraten. Eine sofortige Erleichterung ist eine Beobachtung, noch keine Erklärung der Ursache.

03 / TECHNIK ANPASSEN

Passt die Ausführung zu dir?

Der dritte Ansatzpunkt: nicht nur wie viel, sondern auch wie du dich bewegst

Beschwerden können auch damit zusammenhängen, wie du eine Übung ausführst. Manchmal wird ein wichtiger Bewegungshinweis noch nicht umgesetzt. Manchmal passt aber auch eine grundsätzlich übliche Variante nicht gut zu deinen körperlichen Voraussetzungen oder deiner aktuellen Beweglichkeit. Deshalb lohnt es sich, neben Gewicht und Tempo auch die Technik anzuschauen.

3. Technik anpassen: eine passende Ausführung finden

Mit Technik ist hier gemeint, wie du deinen Körper positionierst und die Bewegung führst. Bei einer Kniebeuge gehören dazu zum Beispiel die Standbreite und die Ausrichtung der Füße. Bei einer Zug- oder Druckübung können Griff und Armführung eine Rolle spielen. Solche Veränderungen können beeinflussen, wie sich die Belastung verteilt und wie sich die Übung für dich anfühlt.

Ein konkreter Ansatz statt vieler gleichzeitiger Korrekturen

Bei einer Kniebeuge könntest du beispielsweise eine etwas andere Standbreite wählen und Tiefe, Tempo und Zusatzgewicht zunächst gleich lassen. Das ist eine mögliche Anpassung, keine allgemeine Empfehlung für einen breiten oder schmalen Stand. Wenn du dabei unsicher bist, lass dir eine passende Ausführung zeigen, statt immer neue Positionen durchzuprobieren. Es gelten weiterhin die Grenzen von Seite 1 und 2.

Schmerz ist kein Beweis für einen Technikfehler

Beschwerden haben nicht automatisch mit einer falschen Ausführung zu tun. Auch Belastungsmenge, Erholung und andere Faktoren können beteiligt sein. Umgekehrt beweist eine angenehmere Variante weder eine gefundene Ursache noch garantierte Sicherheit. Bei anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden ist eine individuelle fachliche Einordnung sinnvoll.

Die richtige Bewegungsausführung lässt sich lernen

Hilfreich ist eine Anleitung, die dir nicht nur eine Übung vormacht, sondern auch erklärt, worauf du achten kannst und welche Alternativen es gibt. Genau hier setzt 360° STARK an: Das Programm vermittelt Bewegungsmerkmale und Übungsausführungen und bietet unterschiedliche Schwierigkeitsstufen. Auf der letzten Seite findest du mehr dazu. Zunächst zeigt dir das folgende Beispiel, wie du eine einzelne Anpassung nachvollziehbar beurteilst.

04 / NACHVOLLZIEHEN

Ein Beispiel von Anfang bis Ende

Fiktives Lernbeispiel – keine individuelle Empfehlung

Stell dir vor, du machst Kniebeugen ohne Zusatzgewicht. In der tiefsten Position bemerkst du ein leichtes, ungewohntes Zwicken im Knie. Du unterbrichst den Satz. Für dieses Beispiel nehmen wir an, dass keine Warnzeichen ⚠ von Seite 1 und keine medizinischen Einschränkungen vorliegen.

Zuerst beschreibst du, was du wirklich beobachtest

Du weißt zunächst nur: Das Zwicken tritt im unteren Teil der Bewegung auf. Daraus folgt noch nicht, dass deine Kniebeuge grundsätzlich falsch ist oder eine bestimmte Struktur geschädigt wurde. Diese Trennung ist hilfreich, weil du eine Empfindung ernst nehmen kannst, ohne ihre Ursache schon kennen zu müssen.

Dann veränderst du genau eine Sache

Du probierst die Bewegung gegebenenfalls mit weniger Tiefe. Die Fußstellung und das Tempo lässt du unverändert; Zusatzgewicht hast du weiterhin keines. In unserem Beispiel fühlt sich diese Variante angenehmer an. Würde das Zwicken dagegen bestehen bleiben oder zunehmen, wäre die Übung für jetzt beendet – nicht der Beginn einer langen Reihe weiterer Selbsttests.

Danach schaust du auch auf den weiteren Verlauf

Später am Tag und am nächsten Morgen achtest du kurz darauf, ob dein Knie im Alltag auffälliger ist als vorher, etwa beim gewohnten Treppensteigen. Im Beispiel ist das nicht der Fall. Die Beobachtung lautet also: Die kleinere Bewegung war heute angenehmer, und später ist mir keine Verschlechterung aufgefallen.

So könnte dein kurzer Eintrag aussehen

Übung und Empfindung: Kniebeuge ohne Gewicht; Zwicken nur ganz unten.

Meine Veränderung: Weniger tief gegangen, sonst nichts verändert.

Direkte Reaktion: Die Bewegung fühlte sich angenehmer an.

Später und am nächsten Morgen: Beim normalen Treppensteigen nichts Auffälliges bemerkt.

Offene Frage: Falls das Zwicken wiederkommt, möchte ich es fachlich einordnen lassen.

Die Übungen in Bewegung sehen

Im Video „Der Schmerz-Check“ zeige ich dir Trainingsempfindungen und mögliche Anpassungen an konkreten Übungen. Hier kannst du sie in Bewegung nachvollziehen.



Zum Schmerz-Check-Video

youtube.com/watch?v=6of3LK2AK9A

05 / SELBST NUTZEN

Dein Beobachtungsbogen

Für eine konkrete Trainingssituation – nicht als tägliche Kontrollpflicht

Notiere kurz, was du tatsächlich bemerkt hast. Das ausgefüllte Beispiel auf der vorigen Seite zeigt dir, wie knapp ein hilfreicher Eintrag sein darf. Es geht nicht darum, jede Empfindung zu bewerten, sondern eine auffällige Situation später besser nachvollziehen und bei Bedarf beschreiben zu können.

1. Welche Übung habe ich gemacht, und wann trat die Empfindung auf?

2. Was habe ich verändert (Belastung, Tempo oder Technik) – oder habe ich aufgehört?

3. Wie fühlte sich die Bewegung unmittelbar danach an?

4. Was fiel mir später oder am nächsten Morgen bei Alltagsbewegungen auf?

5. Was möchte ich beim nächsten Training beachten oder fachlich klären lassen?

Bei Warnzeichen ⚠ wird nicht erst dokumentiert

Stoppe die auslösende Belastung bei plötzlich starken oder zunehmenden Beschwerden, deutlicher Schwellung, Kribbeln, Taubheit oder Kraftverlust. Für die Dringlichkeit und Notfallzeichen beachte Seite 1. Der Bogen ersetzt keine notwendige medizinische Hilfe.

So wird dein Eintrag für ein Gespräch nützlich

Wenn du dir Unterstützung holst, kannst du diese Seite mitnehmen. Beschreibe zuerst die Ausgangssituation und anschließend, was du verändert und danach bemerkt hast. Du musst dafür weder den betroffenen Muskel benennen noch eine Diagnose vermuten. Konkrete Beobachtungen sind der Ausgangspunkt; die fachliche Einordnung erfolgt im Gespräch.

06 / WEITERDENKEN

Wie geht es jetzt weiter?

Was deine Beobachtung bedeutet – und wo du weitere Unterstützung findest

„Die Veränderung hat geholfen. Habe ich die Ursache gefunden?“

Noch nicht. Wenn sich eine Bewegung nach einer Anpassung angenehmer anfühlt, hast du eine nützliche Beobachtung gemacht. Sie erklärt aber nicht automatisch, warum die Beschwerden entstanden sind. Halte deshalb lieber fest, was du verändert hast und wie dein Körper darauf reagiert hat, statt daraus vorschnell eine Diagnose abzuleiten.

„Am nächsten Tag spüre ich etwas. War das Training falsch?“

Nicht jede Empfindung am nächsten Tag bedeutet dasselbe. Nach ungewohnten Übungen kann Muskelkater auftreten; das ist von einer Verschlechterung deiner ursprünglichen Beschwerden zu unterscheiden. Wichtig ist deshalb, was du jetzt bemerkst und ob gewohnte Alltagsbewegungen auffälliger sind als vorher. Wenn du unsicher bist oder Beschwerden anhalten, lass dich fachlich beraten, statt immer neue Varianten auszuprobieren.

Die passende Ausführung lernen – mit 360° STARK

Du kennst jetzt drei Ansatzpunkte: die Belastung verändern, das Tempo kontrollieren und die Technik anpassen. Gerade bei der Technik bleibt jedoch oft die Frage: Worauf soll ich bei dieser Übung konkret achten?

In meinem Onlineprogramm 360° STARK erkläre ich dir die Bewegungsausführung und wichtige Merkmale der Übungen. Videoanleitungen, unterschiedliche Schwierigkeitsstufen und Übungsalternativen helfen dir dabei, die Ausführung zu lernen und eine passende Variante auszuwählen. Trainingspläne für zu Hause und fürs Fitnessstudio geben dir dafür einen strukturierten Rahmen.

360° STARK kennenlernen

func-fit.de/360-stark/

360° STARK ist ein allgemeines Kraftprogramm, keine individuelle Schmerztherapie. Unklare oder akute Beschwerden bitte vor dem Einstieg abklären lassen.



Du musst nicht jede Empfindung selbst erklären können. Hilfreich ist, genauer zu beobachten, Anpassungen bewusst zu wählen und zu wissen, wann du Unterstützung brauchst.

Bleib stark und beweglich,
Dein Wiktor