



Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 2

Thema: Bewegung

Wir leben in einer Zeit, in der körperliche Arbeit immer unwichtiger wird, was bedeutet, Bewegung hat in einer Weise abgenommen, wie es früher nicht der Fall war. Dies führt jedoch nicht nur zu verschiedenen Zivilisationskrankheiten (z.B. Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen), sondern auch insbesondere zu **Rückenschmerzen**. Die meisten Menschen, vor allem in der westlichen Welt, erreichen nicht die empfohlenen 10.000 Schritte am Tag. Der Weltdurchschnitt liegt etwa bei der Hälfte.

Außerdem empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen im Alter von 18 bis 64 Jahren **mindestens 150 Minuten moderate, aerobe Bewegung plus zwei Einheiten Krafttraining pro Woche**, um gesund zu leben. Die meisten Menschen schaffen auch diese Zahlen nicht.

- Wenn wir uns mit Menschen aus der Steinzeit vergleichen, sollten wir feststellen, dass bei ihnen trotz der deutlich höheren körperlichen Belastung weniger häufig degenerative Gelenkveränderungen auftraten als bei uns heute.

Einer der Gründe dafür ist, dass unser Knorpel und unsere Bandscheiben Bewegung benötigen, um ernährt zu werden, und die Steinzeitmenschen bewegten sich damals deutlich mehr als wir es heute tun.

Bewegung ist ein natürlicher Weg, uns fit und gesund zu halten, denn sie hat enorme gesundheitsfördernde Effekte.

- Bewegung stärkt nicht nur die Muskeln, Knochen und Gelenke und hält Bandscheiben gesund,
- sondern fördert auch die Durchblutung und versorgt das gesamte Faszien-system unseres Körpers mit Flüssigkeit und Nährstoffen.

Dies hilft, Entzündungen besser zu hemmen, Schmerzüberempfindlichkeit zu verhindern und Abfallprodukte abzutransportieren. Es ist wichtig zu beachten, dass während selbst leichtes Ausdauertraining, das uns außer Atem bringt, oder Sportarten, bei denen unser Herzschlag nur etwa 120-140 bpm erreicht, für diese positiven Effekte ausreichen.

Entscheidend ist, dass die Aktivitäten freiwillig durchgeführt werden müssen.

Darüber hinaus stärkt Bewegung das Immunsystem und setzt Endorphine frei, die unsere Stimmung verbessern und unser Energieniveau erhöhen. Bewegung kann:

1. erhöhten Stress abbauen,
2. das Risiko von Depressionen und Angststörungen senken,
3. die Bewegungsabläufe und Koordination verbessern
4. zu einer Gewichtsabnahme führen.
5. chronischen Beschwerden vorbeugen.

So ist es wichtig, schon wenige Tage nach einem Hexenschuss oder einem Bandscheibenvorfall wieder in Bewegung zu kommen und so viel wie möglich wieder den normalen Alltagstätigkeiten nachzugehen, um eine Chronifizierung der Probleme zu verhindern.

Aufgrund all dieser gesundheitsfördernden Effekte sind sich die meisten Experten heute einig, dass Bewegung und Sport – sei es Gehen, Joggen, Schwimmen oder eine bestimmte Sportart – der Schlüssel für ein gesundes Leben sind.

Dabei muss man nicht einmal eine bestimmte Sportart ausüben oder ein Trainingsprogramm absolvieren. Wenn wir uns einfach mehr im Alltag bewegen, können wir bereits von diesen gesundheitsfördernden Effekten profitieren. Diese Alltagsbewegungen nennt man **„Non-Exercise Activity Thermogenesis“**, oder einfacher ausgedrückt, NEAT-Aktivitäten. Dazu gehören alle Bewegungen, die nicht speziell Teil eines Sport- oder Bewegungsprogramms sind. Probiere daher aus, so viele NEAT-Aktivitäten wie möglich in deinen Alltag zu integrieren.

Das Funktionelle Training

Gezieltes Training hat nicht nur den Vorteil, dass wir damit unser Bewegungskonto auffüllen, es kann zudem auch gezielt gegen Dysbalancen der Muskeln und Faszien wirken. Bei der Auswahl der richtigen Übungen haben dabei die Übungen des funktionellen Trainings gegenüber dem Training an den Geräten im Fitnessstudio den Vorteil, nicht nur eine Muskelgruppe isoliert, sondern ganze Muskelketten zu trainieren.

Dadurch werden nicht nur auch die tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln trainiert, sondern es werden ökonomischere Bewegungsmustern einstudiert, bei denen Kompensationsbewegungen minimiert werden. Dadurch sind wir weniger anfällig für Überlastungen einzelner Strukturen und werden gleichzeitig auch noch leistungsfähiger in anderen Sportarten.

Wir nutzen in unserem modernen Lebensalltag nur noch einen Bruchteil der Bewegungsgrade aus, die unsere Gelenke eigentlich hergeben würden. Dadurch gehen diese ungenutzten Gelenkfunktionen, getreu dem Motto: „**Use it or lose it**“, langsam, aber sicher verloren. Funktionell bedeutet daher auch das Bewahren wichtiger motorischer Funktionen bis ins hohe Alter.

Denn während Beweglichkeitseinschränkungen für einen Büroarbeiten noch keine große Rolle spielen mögen, können sie spätestens im hohen Alter zur Belastung werden, wenn es darum geht, sich selbst anzuziehen oder auf der Toilette alleine zurecht zu kommen.

- Nutzen wir unsere Bewegungsfreiheiten nicht regelmäßig, können wir dabei zuschauen, wie sie verschwinden werden.



Zudem belasten wir unsere Gelenke dann auch nur noch einseitig, was zur schnelleren Abnutzung führt.

Durch den funktionellen Trainingsansatz wird die Beweglichkeit der wichtigsten Gelenke wiederhergestellt und anschließend zusammen mit genügend Stabilität

in Ganzkörperbewegungen integriert. Dadurch werden unsere Bewegungen wieder geschmeidiger, koordinierter und somit effizienter. Aufgrund des geringeren Energieverlustes und dem Ausnutzen unserer vollen Bewegungsamplituden nimmt damit auch unsere Leistungsfähigkeit zu.

Bevor man aber ein funktionellen Training startet, ist es sinnvoll, zwei Grundkompetenzen zu erlangen, damit die Übungen auch richtig verstanden und ausgeführt werden können. Wie im Trainingsvideo gelernt, sind diese das Kippen und das Aufrichten des Beckens.



Das Becken kippen und aufrichten

Stelle dich aufrecht hin und positioniere deine Hände seitlich am Becken. Stelle dir vor, du hättest eine Wasserschüssel zwischen deinen Händen und willst nun Wasser vorne ausschütten. Dafür kippst du dein Becken nach vorne. Dann möchtest du Wasser hinten ausschütten und richtest dafür dein Becken wieder auf. Versuche dabei darauf zu achten, dass sich dein Brustkorb so wenig wie möglich mitbewegt.

Neben den funktionellen Übungen in diesem Programm gibt es natürlich auch noch viele andere Möglichkeiten, den Körper gezielt funktionell zu trainieren. Vor allem mithilfe von Zusatzgewichten wie Hanteln, Kettlebells oder Langhantelstangen lassen sich Bewegungsmuster durch zusätzliche Lastenwirkung trainieren.

Zwar ist noch nicht jeder Körper für diese Zusatzgewichte gewappnet, vor allem wenn es eine kürzlich aufgetretene Verletzung vorliegt. Aber es stellt (richtig angeleitet) grundsätzlich eine gute Ergänzung zum Training in diesem Programm dar.



Auch Übungen mit Hilfsmitteln wie Trainingsbändern, Wackelbrettern oder Trampolinen kann hilfreich und funktionell sein.

Dieses Programm erhebt nicht den Anspruch, alles was es an funktionellen Trainingsmöglichkeiten gibt abzudecken, sondern bietet insbesondere auch die Grundfähigkeiten und Basis für belastenderes Training.