

Theoriestunde 1

Sport vs. Bewegung (die älteste Medizin der Menschheit)

Um bis ins hohe Alter körperlich und geistig gesund zu bleiben, braucht der Mensch Bewegung - nicht zwingend Sport! Die eindeutige Definition von Sport ist nicht so einfach. Aus unserer Sicht gibt es zwei grundsätzliche einfache Definitionen:

1. Sport als Leibesübung und Körperkult mit dem Ziel der maximalen Leistungsfähigkeit und dem Vergleich im Wettkampf.
2. Sport als Summe aller möglichen Leibesübungen - egal in welcher Form.

In unserer Gesellschaft betreiben sehr viele Menschen Sport nach der ersten Definition, fast immer nach dem Motto: „Höher, schneller, weiter“.

Zudem kann man beobachten, dass sehr viele Menschen nur einer Sportart nachgehen. Neben den Belastungen des Alltags führt dies leider zu weiteren einseitigen Bewegungsmustern. Dadurch kann man auch bei vielen Freizeitsportlern kleinere bis größere Probleme in einzelnen Gelenken, Muskeln oder der Wirbelsäule erkennen. Es sei ergänzend erwähnt, dass wir uns im Augenblick darauf beschränken, die rein körperliche Wirkung auf den menschlichen Muskel-Skelett-Apparat zu beschreiben. Die psychische Komponente - sei es der Spaß oder die sozialen Kontakte - lassen wir hierbei zunächst unerwähnt.

Bewegung beschreibt - einfach formuliert - die Lageveränderung des Körpers oder einzelner Körperteile im Raum über eine Zeit. Wir sind daher der Meinung, dass der Mensch vor allem Bewegung braucht, um gesund zu bleiben. Diese sollte dabei im besten Falle freiwillig, spaßbetont, vielseitig, aber vor allem nicht leistungsorientiert sein.

Als mögliche Beispiele dienen unter anderem:

Tanzen - nicht als Leistungssport

Schwimmen/Gehen/Laufen/Joggen - ohne Messen von Zeiten und Distanzen

Fitnessstraining - mit dem Ziel die Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit altersgerecht zu erhalten. Ganz nach dem Motto: „mäßig aber regelmäßig“

Wir hoffen mit unserem „Onlinekurs Rückentraining 1 (Kraft)“, Dir zu helfen, diesen regelmäßigen Bewegungsgedanken zu verinnerlichen.

Als Auftakt heute eine kleine Quizfrage zum Abschluss des ersten Theorieteils. Diese Quizfragen gibt es im Verlauf des Kurses zu jeder Theorieeinheit. Viel Spaß dabei.

Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du z.B. optional hier:

Literaturangaben:

1. „Genial beweglich!“, Hrsg. Prof. Dr. med. Hanno Steckel. Klappenbroschur, Droemer HC 2018, ISBN: 978-3426277546

2. „Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste“, Hrsg. Viola Oertel und Silke Matura. Springer Verlag 2017, ISBN 978-3662539378



Die Hausaufgabe: versuche bitte zusätzlich zu Deinem Training, jeden Tag die Übung der Woche zu vertiefen

Bauchspannung



- Fußspitzen hochziehen, Bauchnabel reinziehen, Oberkörper anheben und Arme vor dem Oberkörper verschränken (Variante 1)
- Alternativ die Hände im Nacken um den Kopf zu stützen, wenn die Übung im Nacken unangenehm empfunden wird (Variante 2)
- Beide Varianten können statisch oben gehalten werden (anstrengender) oder mit der Ausatmung den Körper anheben und mit der Einatmung absenken/ablegen
- Oberschenkel und Hände aktiv zusammendrücken ohne dass eine Bewegung stattfindet und merken wie die Bauchmuskulatur sich anspannt, der Kopf bleibt liegen (Variante 3) und entlastet die HWS
- Wird die Variante 3 im unteren Rücken unangenehm, die Knie näher Richtung Oberkörper positionieren

