

## Theoriestunde 4

### Körperhaltung

Als Körperhaltung bezeichnet man die Stellung des Körpers im Raum, die sich durch das Zusammenwirken von Muskeln, Bändern, Sehnen und Knochen ergibt. Im Idealfall erkennt man von der Seite betrachtet die lotgerechte Haltung im aufrechten Stand. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass das Ohr, die Schulter, die Hüfte, das Knie und das Fußgelenk senkrecht übereinander positioniert sind.

Um zu spüren, wie sich die aufrechte Körperhaltung „anfühlt“, kann man die folgende Wahrnehmungsübung durchführen: Man stellt sich mit dem Rücken zur Wand. Bei einer guten aufrechten Körperhaltung berühren der Hinterkopf, die Schulterblätter und das Gesäß die Wand.

Eine „falsche“ Körperhaltung führt langfristig zu muskulären Verspannungen und vorzeitigem Verschleiß der Wirbelsäule und der übrigen Gelenke. Damit einhergehend ist in der Regel ein Kraftverlust und Leistungsabfall zu erkennen.

Um eine Körperhaltung als „falsch“ oder „richtig“ einordnen zu können, muss man zwei entscheidende Faktoren betrachten:

**Dauer der Belastung** - je länger der Mensch eine einseitige Körperhaltung einnimmt, desto höher ist das Gesundheitsrisiko. Säße man z.B. wenige Minuten in vorgebeugter, krummer Körperhaltung vor dem PC, wäre das aller Voraussicht nach weder ungesund, noch hätte es langfristig negative Auswirkungen. Würde man jedoch jeden Tag viele Stunden so sitzen, würde diese Körperhaltung bei vielen Menschen langfristig Gesundheitsprobleme verursachen.

**Intensität der Belastung** - je höher die Intensität der einzelnen falschen Bewegung, desto größer das Gesundheitsrisiko. Hebt man z.B. einen Stift in krummer Körperhaltung vom Boden auf, hat das vermutlich keinen negativen Effekt für unseren Rücken. Wenn aus dem Stift aber eine 100 kg schwere Kiste wird, steigt das Risiko allerdings deutlich an.

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

Literaturangaben:

1. „Körperhaltung korrigieren: Über 50 Übungen und Trainingspläne für ein schmerzfreies und aktives Leben“, Hrsg. Steven Loe und Jarlo Ilano, 1. Auflage Riva Verlag 2018 ISBN 978-3742306517

2. „Muskelfunktion Prüfung und klinisch Bedeutung“, Hrsg. Karen Wieben und Bernd Falkenberg, 6. Auflage 2012 Thieme Verlag ISBN 978-3137427063

3. „Sportanatomie“, Hrsg. Dr. med. Dr. phil. habil. Jürgen Weineck, Spitta Verlag 1996 ISBN: 978-3929587777



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

## Hüftbeugung



- Ein Bein so weit wie möglich an den Oberkörper heranziehen
- Am Ende das Bein ein wenig Richtung Körpermitte orientieren
- Das abgelegte Bein lang und locker liegen lassen
- Die Schultern so locker wie möglich lassen
- Bei Problemen im Knie die Hände alternativ in der Kniekehle positionieren