



swiss academy of fitness & sports

Aufrecht du



Über Körperwahrnehmung zu aufrechter Haltung und innerem Gleichgewicht

Belastung (Fitness) und Erholung (Wellbeing) bilden eine Einheit. Ohne Erholung keine Leistungssteigerung und ohne stabiles Zentrum kein Gleichgewicht.

Bei Wellness denken die meisten Menschen zuerst an sanfte Verwöhnprogramme, luxuriöse Körperpflege und exotische Massagen. Aber spätestens beim zweiten oder dritten Nachdenken wird ihnen bewusst, wie viel körperliche Bewegung zum Wohlbefinden beitragen kann. Die Zeiten, in denen der Slogan „no pain, no gain“ (nur wenn es weh tut, ist es gut) die Einstellung vieler Menschen prägte, sobald es um Aktivität ging, sind längst vorbei. Die besten Hochleistungssportler wissen, dass Bewegungstraining nur dann langfristig positive Effekte zeigt, wenn es unmittelbar mit positiven Gefühlen verbunden ist. Wenn dieser Zusammenhang gewährleistet ist, findet sich von selbst das passende Mass an Ruhe und Erholung. Die richtige Dosierung des Trainings ergibt sich aus der Sensibilität für ein ganzheitliches Wohlbefinden. In der Fachliteratur wird zwischen psychischem und physischem Wohlbefinden unterschieden.

Wohlbefinden	
Psychisches Wohlbefinden	Physisches Wohlbefinden
Emotionales Erleben	Körperliches Erleben
wohl fühlen	fit fühlen
wohl sein	fit sein
Wellbeing	Fitness
Wellness	

Abb.1: Strukturmodell des Wohlbefindens

Daraus resultiert ein Strukturmodell des Wohlbefindens (siehe Abb.1).

Wenn sich die verschiedenen Komponenten im Gleichgewicht befinden, wird der Zustand von Wellness erreicht.

Wellbeing und Fitness im Gleichgewicht = Wellness

Demzufolge braucht es für den Zustand des ganzheitlichen Wohlbefindens ein stabiles Gleichgewicht. Doch wie erreicht man dieses Gleichgewicht und wo setzt man an?

Zunächst bedarf es eines inneren Gleichgewichts, eines stabilen Zentrums. Dies erreichen wir über die Fitness. In der heutigen Zeit der Sitzgesellschaft ist es erwiesen, dass sich 80% der Bevölkerung mindestens ein Mal in ihrem Leben über Rückenbeschwerden beklagen und den Arzt aufsuchen. Dabei ist uns die Fähigkeit zur richtigen Bewegung angeboren. Wir brauchen auch gar nicht viel zu investieren. Denn schon moderater Sport kann, wie die Wissenschaft inzwischen weiss, Leib und Seele stärken. Bewegung hilft uns, ein Gefühl für den eigenen Körper, für dessen räumliche Grenzen und seine Fähigkeiten zu entwickeln. Wir spüren Anstrengung und Ermüdung; aber auch, wie Übung unsere Leistungskraft steigert. Doch leider stellen wir immer wieder fest, dass das eigene Körpergefühl völlig ver-

zerrt und in einem absoluten Ungleichgewicht steht. Mit einem stabilen Zentrum bauen wir ein solides Fundament. Eine korrekte Haltung ist der Grundstein jeder sicheren und effektiven Bewegung.

Körperwahrnehmung 1 – Die aufrechte Haltung

Ausgangspunkt jeder Arbeit ist die Schulung des Haltungsbewusstseins und -vermögens in Bezug auf eine gute Aufrichtung. Das Aufrichten ist ein Bewegungsvorgang entgegen der Schwerkraft. Die aufrechte Haltung ist eine Leistung der aufrichtenden und haltenden Muskulatur sowie eine ständige Auseinandersetzung zwischen den eigenen Muskelkräften und der Schwerkraft. Eine volle Aufrichtung im Stand sieht folgendermassen aus:

Die Wirbelsäule mit ihrer doppelten S-Form ist so weit wie möglich in der Senk-

rechts Leben

rechten gedehnt, das Becken aufgerichtet, Schultergürtel, Beckengürtel, Knie- und Fussgelenke stehen senkrecht übereinander, das Brustbein ist leicht gehoben und der Nacken aufwärts gedehnt. Die Lotlinie verläuft vom Scheitelpunkt abwärts durch die Halswirbel, die Region der Lendenwirbel und trifft auf einen Punkt zwischen den Füssen in Höhe der Drehachse der Sprunggelenke. Alle aufrichtenden Muskeln, in der Hauptsache der Rückenstrecker und die Bauchmuskeln, der grosse Gesässmuskel, die Muskeln der Beinvorder- und Beinrückseite, befinden sich in einem ausgeglichenen Spannungszustand. Die Basis bilden die Füsse in Parallelstellung. Das Gewicht ist gleichmässig auf drei Punkte verteilt: Grosszehenballen, Kleinzehenballen und Ferse. Das Fussgewölbe befindet sich in Aufrichtung, die Fussinnenkante hat keinen Bodenkontakt.

Diese Haltung ist die Ausgangsposition bei allen Übungen in der Statik (Ruhe) und Kinetik (Bewegung). Sie ermöglicht

eine funktionelle Übungsausführung und stellt die Bereitschaft des Körpers dar, leicht und schnell das Gewicht zu verlagern, sich in alle Raumrichtungen zu bewegen, isoliert Körperteile einzusetzen und die Balance zu halten.

Körperwahrnehmung 2 – stabiles Zentrum

Die Muskulatur des Bewegungsapparates ist primär für die aufrechte Haltung und das Ausführen von Bewegungen verantwortlich. Grundsätzlich kann man zwei verschiedene interaktive Muskelsysteme unterscheiden: das lokale und das globale System. Die Einteilung der Muskelsysteme in ein lokales und ein globales ergibt sich durch die anatomischen und funktionellen Eigenschaften eines Muskels:

- Globale Muskeln sind lang, oberflächlich und kräftig. Sie sind verantwortlich für die primäre Bewegung und das Körpergleichgewicht.
- Die Muskeln des lokalen Systems liegen meistens gelenknah unterhalb der globalen Muskeln. Sie sind kurz und eher ausdauernd. Das lokale System ist für die Stabilität der Gelenke und im Bereich der Wirbelsäule für die Kontrolle der Bewegungen der einzelnen Wirbelsäulen-Segmente verantwortlich.

Am Rumpf werden beispielsweise der gerade Bauchmuskel (M. rectus abdominis), die schräge Bauchmuskulatur (M. obliquus internus und externus) und der Rückenstrecker (M. erector spinae), die alle zwischen Brustkorb und Becken ansetzen, zum globalen Muskelsystem gezählt. Die tiefliegende Bauchmuskulatur (M. transversus abdominis) und die tiefen Rückenmuskeln (M. multifidus) gehören hingegen zum stabilisierenden System.

Die kleinen Muskeln an der Wirbelsäule, die Mm. rotatores, die sogenannten Wirbeldreher, verbinden Dornfortsätze mit Querfortsätzen und sind sehr ent-

scheidend für die Wirbelsäulenstabilisation. Der M. multifidus ist in einer Kette von Stabilisatoren eingebettet, die aus Teilen der Beckenbodenmuskulatur, der tiefliegenden Bauchmuskulatur (M. transversus) sowie dem Zwerchfell besteht. Zusammen bilden sie den Halt der inneren Organe und der Wirbelsäule. Diese Stabilisatoren sollten stets kurz vor einer willentlichen Bewegung anspringen, um so den Bauchraum und die Wirbelsäule zu schützen.



Claudia Romano ist als Eidg. Dipl. Turn- und Sportlehrerin Ausbilderin Groupfitness bei S.A.F.S. und hat dort die Bereichsleitung Dance Academy sowie die Leitung der Qualitätssicherung inne. Zusätzlich hat die internationale Presenterin einen Lehrauftrag am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel und gilt als Expertin für Gymnastik & Tanz. Infos: www.claudiaromano.com

Das Training der Stabilisatoren findet mit sehr geringer Intensität statt – mit knapp 30% der Maximalkraft. Diese Grundspannung sollte nicht überschritten werden, da es ansonsten zu einer Aktivierung der globalen Muskulatur kommt. Für die Stabilisation der Wirbelsäule ist die tiefliegende Rumpfspannung wie folgt zu aktivieren:

- Natürliche Wirbelsäulenhaltung einnehmen (S-Form),
- Bauchnabel 1–2 cm einziehen, ohne dabei die Lordose in der LWS aufzugeben, und den
- Beckenboden leicht anspannen (d.h. Sitzbeinhöcker zusammenziehen, Blase hochziehen).

Aus dieser Grundspannung heraus können nun Arm- und Beinbewegungen ausgeführt werden, wobei auf ein ruhiges und lockeres Ein- und Ausatmen geachtet werden sollte.

FAZIT Mit diesen zwei Körperwahrnehmungen kann der Grundstein für ein stabiles Fundament geschaffen werden. Das ganzheitliche Wohlbefinden beginnt also bei uns selbst – der inneren Balance. Dieser minimale Aufwand an Fitness bildet zusammen mit emotionalen Erlebnissen (Wellbeing) eine Einheit. Um also das absolute Gleichgewicht zu erreichen, müssen beide Komponenten ausgeglichen sein, so dass sie schlussendlich zu einem harmonischen Wellness-Gedanken führen. Claudia Romano



Foto: BSA-Akademie

Die Schulung einer guten Körperwahrnehmung hilft, Rückenbeschwerden zu lindern bzw. vorzubeugen