

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	X
Dank	IX
I Einstimmung	1
II Theorie	2
1 Zur Körperhaltung	2
1.1 Faktoren, die die Körperhaltung beeinflussen	2
1.1.1 Anlage	2
1.1.2 Psyche/Charakter	3
1.1.3 Emotionen und Gefühle	9
1.1.4 Biochemie	13
1.1.5 Zustand des Verdauungstraktes (nach F. X. Mayr)	14
1.1.6 Zustand der Muskulatur	14
1.1.7 Krankheitsbilder	15
1.1.8 Schmerz	15
1.1.9 Operativer Eingriff – Narben	15
1.1.10 Medikamente	15
1.1.11 Drogen	15
1.1.12 Energiezustand	16
1.1.13 Temperatur	16
1.1.14 Lifestyle – soziokulturelle Zugehörig- keit	16
1.1.15 Gewohnheiten	17
1.1.16 Alter	18
1.2 Physiologisch korrekte Körperhaltung	19
1.2.1 Haltung als Basis für jedes Training	19
1.2.2 Körperhaltung – natürliche oder physiologische Haltung	20
1.2.3 Eine aufrechte aktive Haltung in Ruhe ..	21
1.2.4 Die Statik	22
1.3 Neuromuskuläre Dysbalance	23

1.4 Die Grundfehlhaltungen und deren Problematik	25
1.4.1 Hohl-Rund-Rücken.....	26
1.4.2 Hohl-Rund-Rücken mit Überhang	27
1.4.3 Flachrücken	28
1.4.4 Flachrücken mit Überhang.....	29
1.4.5 Hohlkreuz.....	30
1.5 Die Beugehaltung	32
2 Koordination	34
2.1 Effekte des sensomotorischen Trainings	36
2.2 Das Nervensystem	37
2.2.1 Gehirn – Rückenmark – Nerven	39
2.2.2 Veränderungseffekte der Nerven und Synapsen durch Training	41
2.3 Wie wird Koordination trainiert?	42
2.3.1 Sensomotorik – Propriozeption	42
2.3.2 Selbstwahrnehmung – Körperwahrnehmung.....	43
2.3.3 Auflösung konditionierter motorischer Bahnungen	45
2.3.4 Bewegungslernen.....	46
3 Stabilität des Bewegungsapparates	49
3.1 Instabilität	49
3.2 Stabilität	49
3.3 Messung der Stabilisationsfähigkeit ..	51
3.4 Lokale Stabilisation – Gelenkstabilisation	51
3.5 Globale Stabilisation – Haltungs- und Bewegungskontrolle	52

VI	Inhaltsverzeichnis	
3.6	Globale Bewegung – Kraft – Schnelligkeit – Beweglichkeit	53
3.7	Rumpfstabilität und Rückenschmerz .	54
4	Didaktik	55
4.1	Kann Haltung überhaupt verändert werden?	55
4.2	Wie lehrt man Bewegungen?	56
4.2.1	Kognition.....	56
4.2.2	Emotion.....	56
4.2.3	Beobachten – Hineinschauen	56
4.2.4	Wahrnehmung	57
4.2.5	Methodik.....	57
4.2.6	Zeit	58
4.2.7	Korrekturen	58
4.2.8	Wiederholungen.....	58
4.2.9	Mentales Lernen	59
4.3	Haltungskorrektur im Training	60
4.3.1	Unsinnige Ansätze, die Haltung zu korrigieren	62
4.3.2	Der Schlüssel – der Thorax.....	65
4.3.3	Fehlerquellen.....	66
5	Methodik: Das Training	68
5.1	Koordinationstraining für die lokalen Stabilisatoren des Rumpfes	68
5.2	Lokale Muskeln, welche die Lendenwirbelsäule und den Rumpf stabilisieren	68
5.3	Ansteuerung der lokalen Muskulatur .	69
5.4	Trainingssteigerung	70
5.5	Globale Muskeln, die für die Haltungs- und Bewegungskontrolle von Lendenwirbelsäule und Rumpf verantwortlich sind	70
5.6	Globale Muskeln, die für die Bewegung der Lendenwirbelsäule und des Rumpfes verantwortlich sind	71

5.7	Unterschied von lokalem Stabilitäts- training zu Krafttraining	71
5.8	Kann man Stabilität und Kraft gleichzeitig trainieren?.....	71
5.9	Methodisch-didaktische Hinweise für funktionelles Koordinations- und Stabilitätstraining mit Haltungs- schwerpunkten	71
5.10	Geschlossene Kette – offene Kette – kinetische Kette.....	72
5.11	Training eines isolierten Muskels.....	72
5.12	Trainingspriorität	73
5.13	Schnellere Trainingsfortschritte durch Koordinationsreize	73
5.14	Trainingsaufbau	73
5.15	Hilfsmittel	74
5.16	Einsatz der Hilfsmittel	75
5.17	Zeitlicher Einsatz des Aero Step XL ...	76
5.18	Bewegungstempo	76
5.19	Wiederholungen	76
5.20	Fehler	77
5.21	Gute Technik.....	77
5.22	Trainingsqualität.....	77
5.23	Gute Methodik	77
5.24	Vorbildfunktion der Trainerin bzw. des Trainers.....	77
5.25	Lektionsaufbau eines Krafttrainings mit Schwerpunkt Haltung im Group- training.....	77
5.26	Haltungsschwerpunkte im Personal- training und in der Trainings- einführung im Kraftbereich	78

III	Praxis	79
1	Einstiegsritual für Training auf labiler Unterlage	79
2	Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung	81
3	Mobilisationsübungen	83
4	Übungen zur Verbesserung der Koordination	94
5	Übungen für die Stabilisatoren des Rumpfes	98
6	Kräftigungsübungen für die Bauchmuskulatur	104
7	Übungen zur Verbesserung der Ganzkörperspannung, der Haltungs- kontrolle und der Bewegungs- kontrolle	112
8	Kräftigungsübungen für den Rücken	117

9	Kräftigungs- und Stabilitäts- übungen für Becken, Gesäß und Beine.....	128
10	Übungen für die Füße	143
11	Übungen für die Hände.....	146
12	Kräftigungsübungen für die Arme.....	148
13	Kräftigungs- und Stabilitäts- übungen für Schulter und Arme....	150
14	Ansteuerung der Halsmuskulatur ..	157
15	Ausgleichsbewegung – Gegenbewegung zur Beuge- haltung	159
	Literatur	168