

# Körperhaltung

Haltungskorrektur und Stabilität  
in Training und Alltag

Karin Albrecht

384 Abbildungen

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	X	1.4 Die Grundfehlhaltungen und deren Problematik .....	25
Dank .....	IX	1.4.1 Hohl-Rund-Rücken .....	26
I Einstimmung .....	1	1.4.2 Hohl-Rund-Rücken mit Überhang .....	27
II Theorie .....	2	1.4.3 Flachrücken .....	28
1 Zur Körperhaltung .....	2	1.4.4 Flachrücken mit Überhang .....	29
1.1 Faktoren, die die Körperhaltung beeinflussen .....	2	1.4.5 Hohlkreuz .....	30
1.1.1 Anlage .....	2	1.5 Die Beugehaltung .....	32
1.1.2 Psyche/Charakter .....	3	2 Koordination .....	34
1.1.3 Emotionen und Gefühle .....	9	2.1 Effekte des sensomotorischen Trainings .....	36
1.1.4 Biochemie .....	13	2.2 Das Nervensystem .....	37
1.1.5 Zustand des Verdauungstraktes (nach F. X. Mayr) .....	14	2.2.1 Gehirn - Rückenmark - Nerven .....	39
1.1.6 Zustand der Muskulatur .....	14	2.2.2 Veränderungseffekte der Nerven und Synapsen durch Training .....	41
1.1.7 Krankheitsbilder .....	15	2.3 Wie wird Koordination trainiert? .....	42
1.1.8 Schmerz .....	15	2.3.1 Sensomotorik - Propriozeption .....	42
1.1.9 Operativer Eingriff - Narben .....	15	2.3.2 Selbstwahrnehmung - Körperwahrnehmung .....	43
1.1.10 Medikamente .....	15	2.3.3 Auflösung konditionierter motorischer Bahnungen .....	45
1.1.11 Drogen .....	15	2.3.4 Bewegungslernen .....	46
1.1.12 Energiezustand .....	16	3 Stabilität des Bewegungsapparates .....	49
1.1.13 Temperatur .....	16	3.1 Instabilität .....	49
1.1.14 Lifestyle - soziokulturelle Zugehörigkeit .....	16	3.2 Stabilität .....	49
1.1.15 Gewohnheiten .....	17	3.3 Messung der Stabilisationsfähigkeit .....	51
1.1.16 Alter .....	18	3.4 Lokale Stabilisation - Gelenkstabilisation .....	51
1.2 Physiologisch korrekte Körperhaltung .....	19	3.5 Globale Stabilisation - Haltungs- und Bewegungskontrolle .....	52
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		

3.6	Globale Bewegung - Kraft - Schnelligkeit - Beweglichkeit . . . . .	53	5.7	Unterschied von lokalem Stabilitäts- training zu Krafttraining. . . . .	71
3.7	Rumpfstabilität und Rückenschmerz .	54	5.8	Kann man Stabilität und Kraft gleichzeitig trainieren? . . . . .	71
4	Didaktik . . . . .	55	5.9	Methodisch-didaktische Hinweise für funktionelles Koordinations- und Stabilitätstraining mit Haltungs- schwerpunkten. . . . .	71
4.1	Kann Haltung überhaupt verändert werden? . . . . .	55	5.10	Geschlossene Kette - offene Kette - kinetische Kette . . . . .	72
4.2	Wie lehrt man Bewegungen? . . . . .	56	5.11	Training eines isolierten Muskels. . . . .	72
4.2.1	Kognition . . . . .	56	5.12	Trainingspriorität . . . . .	73
4.2.2	Emotion . . . . .	56	5.13	Schnellere Trainingsfortschritte durch Koordinationsreize . . . . .	73
4.2.3	Beobachten - Hineinschauen. . . . .	56	5.14	Trainingsaufbau . . . . .	73
4.2.4	Wahrnehmung . . . . .	57	5.15	Hilfsmittel . . . . .	74
4.2.5	Methodik . . . . .	57	5.16	Einsatz der Hilfsmittel . . . . .	75
4.2.6	Zeit . . . . .	58	5.17	Zeitlicher Einsatz des Aero Step XL ...	76
4.2.7	Korrekturen . . . . .	58	5.18	Bewegungstempo . . . . .	76
4.2.8	Wiederholungen . . . . .	58	5.19	Wiederholungen . . . . .	76
4.2.9	Mentales Lernen . . . . .	59	5.20	Fehler . . . . .	77
4.3	Haltungskorrektur im Training . . . . .	60	5.21	Gute Technik . . . . .	77
4.3.1	Unsinnige Ansätze, die Haltung zu korrigieren. . . . .	62	5.22	Trainingsqualität . . . . .	77
4.3.2	Der Schlüssel - der Thorax . . . . .	65	5.23	Gute Methodik . . . . .	77
4.3.3	Fehlerquellen . . . . .	66	5.24	Vorbildfunktion der Trainerin bzw. des Trainers . . . . .	77
5	Methodik: Das Training . . . . .	68	5.25	Lektionsaufbau eines Krafttrainings mit Schwerpunkt Haltung im Group- training . . . . .	77
5.1	Koordinationstraining für die lokalen Stabilisatoren des Rumpfes . . . . .	68	5.26	Haltungsschwerpunkte im Personal- training und in der Trainings- einführung im Kraftbereich. . . . .	78
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			

III	Praxis.....	79	9	Kräftigungs- und Stabilitäts- übungen für Becken, Gesäß und Beine.....	128
1	Einstiegsritual für Training auf labiler Unterlage.....	79	10	Übungen für die Füße.....	143
2	Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.....	81	11	Übungen für die Hände.....	146
3	Mobilisationsübungen.....	83	12	Kräftigungsübungen für die Arme.....	148
4	Übungen zur Verbesserung der Koordination.....	94	13	Kräftigungs- und Stabilitäts- übungen für Schulter und Arme.....	150
5	Übungen für die Stabilisatoren des Rumpfes.....	98	14	Ansteuerung der Halsmuskulatur..	157
6	Kräftigungsübungen für die Bauchmuskulatur.....	104	15	Ausgleichsbewegung- Gegenbewegung zur Beuge- haltung.....	159
7	Übungen zur Verbesserung der Ganzkörperspannung, der Haltungs- kontrolle und der Bewegungs- kontrolle.....	112		Literatur.....	168
8	Kräftigungsübungen für den Rücken.....	117			