

Gabi Fastner | Ingrid Manhart

FLACHER BAUCH – STARKER RÜCKEN

Effektives Training für die Körpermitte

- MIT UND OHNE GERÄTE
- MIT INFORMATIONEN
ZUM THEMA FASZIEN



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-UND
SPORTBUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Kapitel 1

EINFÜHRUNG

In den letzten Jahren wurde uns immer mehr bewusst, dass das Training unserer Körpermitte eine sehr zentrale Rolle in unserem Bewegungsalltag spielt, und das unabhängig davon, mit welchen Beschwerden unsere Kunden zu uns in die Praxis kommen, oder welche Kurse wir unterrichten. Nicht nur in der Gymnastik, sondern auch im Alltag und bei fast allen Sportarten kommt es auf eine stabile und gut trainierte Körpermitte an.

Sehen Sie sich zum Beispiel einen Tennisspieler beim Schlag, einen Skifahrer beim Schwung, einen Reiter im Galopp, einen Turner am Reck, einen Schwimmer in der Kraulbewegung an, beobachten Sie genau und Sie werden sofort erkennen, jede nahezu perfekte Bewegung hat ihren Ursprung in der Körpermitte! Ein Läufer ohne Rumpf ist zum Beispiel kein Läufer! Er nimmt einen großen Teil seiner Kraft nach vorne aus seiner Mitte!

Profisportler oder Bewegungstalente bewegen sich unbewusst aus der Mitte, jeder andere kann es aber auch erlernen bzw. sich in der Bewegung verbessern.

Unser Körperschwerpunkt ist die Körpermitte! Wenn wir andere Menschen beobachten, uns deren Haltung und deren Bewegung ansehen, erkennen wir sofort, ob sich jemand aus der Mitte bewegt, oder nicht. Bewegen wir uns nicht aus der Mitte, sondern bewegen wir nur unsere Extremitäten, erscheint die Bewegung, von außen betrachtet, „hölzern“. Also, gleichgültig, ob Ihre Teilnehmer jung, alt, unsportlich oder Profisportler sind, das Training der Körpermitte erhält sie gesund und attraktiv, verbessert ihre Leistung und das sieht man ihnen auch an.

Herumtollende Kinder trainieren unbewusst ihre Körpermitte, indem sie ihren Körper und ihr Gewicht ständig gegen die Schwerkraft ausgleichen. Auch das Erlernen von unterschiedlichen Sportarten, wie Fahrradfahren, Schlittschuhlaufen, Skifahren, Seilspringen usw., ist ein sehr gutes Training für die Körpermitte! Die Abwechslung macht's, denn ohne Abwechslung gewöhnt sich der Körper schnell an jede eintönige Beanspruchung. Also müssen wir versuchen, durch intelligentes Üben immer wieder von Neuem unsere Körpermitte zu trainieren und herauszufordern. Sehen Sie dieses Training also nicht als neue Sportart oder Therapie, sondern als die perfekte Möglichkeit, Ihr aktives Leben zu bereichern.



1.1 Kraft aus der Mitte

Um sich „aus der Mitte“ zu bewegen, bedarf es eines sehr komplexen, neuromuskulären Zusammenspiels aus Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenkkapseln, Knochen und Nerven. Das Training „aus der Mitte“ ist wichtig, um gesund zu bleiben, die Figur zu formen und die intra- und intermuskuläre Koordination zu verbessern! Das Training dafür nennt sich auch *Core-Training* („Core“ = Kern). Die Muskulatur in ihrer Stützfunktion steht hier im Mittelpunkt. Doch im Zusammenhang mit Schmerzen hat sich gezeigt, dass das Training der Muskulatur nur einen Teil des Erfolgs ausmacht. Ein ganz wichtiger Teil des Erfolgs ist die Beweglichkeitsverbesserung im Rotationsmuster (Kap. 2.1.2.1), die Elastizität unseres myofaszialen Gewebes (Kap. 2.3). Dadurch lassen sich Blockaden lösen und wir lernen wieder, uns „natürlich“ zu bewegen.

1.2 Schutz- und Stützfunktion

Die Muskulatur und das Faszien­ge­we­be der Kör­per­mit­te hält uns aufrecht und stützt unsere passiven Strukturen.

Gerade die tief liegenden Muskelschichten, der M. transversus und die Mm. multifidii, schützen unsere Gelenke. Sie spannen 50-125 Millisekunden vor jeder Bewegung an und schützen somit unsere Gelenke vor Schäden und Abnutzungserscheinungen. Doch nicht nur vor jeder Bewegung, sondern auch, wenn sich die Gelenke in Ruhestellung befinden, in der sogenannten *neutralen Zone* (neutrale Zone = mögliche Gelenkbeweglichkeit in der Ruhestellung), schützen die gelenknahen Muskeln den passiven Bewegungsapparat vor Abnutzung. Die Faszien, besonders die Faszien im Bereich des unteren Rückens, stützen uns wie ein Catsuit und geben unserer Figur auch ihre Form.

1.3 Figurformer

Als Schönheitsideal bei Frauen gelten die Maße 90/60/90, oder? Nicht unbedingt! Attraktives Aussehen ist in erster Linie abhängig von den Proportionen Becken/Taille/Schultern!

Das hat nicht unbedingt etwas damit zu tun, wie dick oder dünn jemand ist. Das beruhigt doch, oder?

Ist die Körpermitte gut in Form und bewegen wir uns aufrecht, stimmt meist das äußere Erscheinungsbild.

In diesem Zusammenhang sollte man wissen, dass der M. transversus abdominis und seine Aponeurosen (= Sehnen des Muskels) eine horizontale Muskelschlinge (Quer­gurtung) bilden. Diese wirken wie eine Bauchbinde. Durch den Muskeltonus entsteht eine taillen­förmige Einschnürung der Bauchdecke! Die aktive Verspannung der Bauchwand über Muskeln und Aponeurosen, Bindegewebe, Faszien hat zusätzlich die Aufgabe, die Organe an der richtigen Stelle zu halten.

Das Ziel unseres Trainings sollte es also sein, die Mitte von verschiedensten Seiten zu betrachten und zu trainieren.

Dazu gehört:

- ⊙ das seelische Gleichgewicht,
- ⊙ die Körperhaltung,
- ⊙ die gekräftigte Core-Muskulatur,
- ⊙ das Körperfett,
- ⊙ die Gesundheit der inneren Organe.

1.4 Organe

Einerseits entscheidet der Zustand unseres Dün- und Dickdarms über unsere Bauchform, denn durch Verdauungsprozesse kann es zu einem sogenannten *Blähbauch* kommen, andererseits hält die tiefe Muskulatur, der Musculus transversus abdominis und unsere Beckenbodenmuskulatur, die Organe an der richtigen Stelle. Im Laufe unseres Lebens senken sich ganz natürlich unsere Organe ab. Ohne das Training der wichtigen Muskulatur verursachen die Organe somit den typischen *Altersbauch*.

1.5 Der psychosomatische Anteil einer Bewegung

Meine persönliche Erfahrung, Ingrid Manhart:

„Plötzlich geht nichts mehr, mein Körper, der sonst so gut funktionierte, war auf einmal eine Bedrohung. Aus Traumasicht, eine hohe globale Aktivierung im Nervensystem.

Raus aus der Zwangsjacke! Wie kann ich mich entladen? Verlust meiner wichtigsten Ressource, meines Körpers, meines Gehirns?

Die Einnahme einer einzigen Schmerztablette warf mich buchstäblich und vollkommen aus der Bahn.

Folge, eine Panikattacke jagte die andere und so kippte mein Gehirnstoffwechsel völlig um. ‚Nix geht mehr!‘ Wie beim Roulette attackierende, unerträgliche Schmerzen im Nacken, im Schulterbereich. Stressbotenstoffe wurden in meinen M. trapezius ausgeschüttet und quälten mich Tag und Nacht. Dieser Muskel, auch genannt der

Psychomuskel, weil er der einzige Skelettmuskel ist, der von einem Gehirnnerv versorgt wird (darum heißt es auch: Emotionen sitzen im Nacken).

Weitere Symptome wie Schwindel, Herzrasen, Blutdruckerhöhung, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit etc. waren meine stetigen Begleiter. Meine Belastungsgrenzen waren beinahe auf null. Das Haus zu verlassen, war mir kaum möglich, geschweige denn Menschen zu begegnen. Meine Resonanzfähigkeit hatte mich ebenso verlassen. Die Welt dort draußen war mir unsicher und eine furchterregende Bedrohung.

Nun war ich in einem mir fremden, kraftlosen Körper. Es gab keine Verbindungswege nach innen, geschweige denn nach außen. Eine Körpermitte bestand nur durch den engeren Zug des Hosengürtels. Ohne Energie und Körperspannung lebte ich in einem mir sehr fremden, angsterregenden Körper. Durch diese Angststörung wurden mir sämtliche Kraftquellen entzogen, mehr wie 100 m Gehen war nicht mehr möglich. Wo war mein Instinkt, meine Hoffnung, du musst leben? Raus aus der Erstarrung: ‚Mensch, beweg dich!‘

Ein erfahrener Arzt überwies mich dann in eine psychosomatische Rehabilitation. Die Diagnose lautete Angststörung mit Panikattacken.



Die Erstarrung durch Bewegung auflösen

Meine Therapie waren verhaltenstherapeutische Maßnahmen, und zwar musste ich mich meiner Angst stellen. Auf Türme klettern, in einem Café sitzen oder mich an der Kasse anstellen. Dafür brauchte ich aber Energie und Kraft.

Nur durch gezielte, feingesteuerte Bewegungen, Achtsamkeitstraining, Gymnastik, Nordic Walken, propriozeptives, sensomotorisches Training, Entspannungsübungen konnte ich meine Erstarrung langsam auflösen und neue Kräfte gewinnen.