

DER GESUNDE ATHLET

TRAINING MIT DEM EIGENEN
KÖRPERGEWICHT



» Tests zur Selbstanalyse

» Bewegungsmuster korrigieren

» Bewegungskompetenz entwickeln

Hinweise

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Strietzel | Lühmann | Gütlich

DER GESUNDE ATHLET



TRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

- » Tests zur Selbstanalyse
- » Bewegungsmuster korrigieren
- » Bewegungskompetenz entwickeln

MEYER & MEYER VERLAG

Der gesunde Athlet - Training mit dem eigenen Körpergewicht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

eISBN 978-3-8403-3824-3

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

VORWORT

ZIELE UND SPRACHFORM

**HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE UND
ZUSATZINFORMATIONEN**

UMGANG MIT DEM HANDBUCH

FRAGEN AN DEINE GESUNDHEIT

1 GESUNDHEIT UND FITNESS SIND RESULTAT, NICHT VORAUSSETZUNG

**1.1 DER MENSCHLICHE KÖRPER - 100 JAHRE ALT,
VITAL, NEUGIERIG, DISZIPLINIERT,
BESCHWERDEFREI UND LEISTUNGSFÄHIG.
HYPOTHESE: „WIR BEHAUPTEN, DASS ES
MÖGLICH IST.“**

[1.1.1 Das Gesundheitsmodell](#)

**1.2 WEDER FIT NOCH GESUND: TRENDS UND
ENTWICKLUNGEN**

1.3 WAS MUSS SICH ÄNDERN?

[1.3.1 Der Umgang mit den eigenen Ressourcen](#)

- 1.3.2 Eine Frage der Erziehung
- 1.3.3 Zu späte Prävention nennen wir Rehabilitation
- 1.3.4 Bewegungsstandard statt Standardbewegung
- 1.3.5 Welche Fragen müssen wir uns stellen?

2 BEWEGUNG: EIN GARANT FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS?

2.1 BEWEGUNGSKOMPETENZ, DER MASSSTAB FÜR „WIE GUT UND WIE LANGE ...“

- 2.1.1 Das Bewegungskompetenzprofil im Überblick
 - 2.1.1.1 Die äußere Ringstruktur
 - 2.1.1.2 Die strukturelle Matrix
 - 2.1.1.3 Die funktionelle Matrix
 - 2.1.1.4 Die Atmung

2.2 DER BEWEGUNGSAPPARAT IM FOKUS

- 2.2.1 Anatomische und biomechanische Grundlagen im Überblick
 - 2.2.1.1 Richtungen am Körper
 - 2.2.1.2 Gelenkbewegungen und Bewegungsamplituden
- 2.2.2 Schützen. Korrigieren. Entwickeln. – Es liegt in deinen Händen
 - 2.2.2.1 Trainingsparameter und Belastungsreize ...

3 BEWEGUNG: EIN GARANT FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS!

3.1 DER WEG ZUM GET UP

- 3.1.1 Der Get Up: Sechs essenzielle Bewegungsmuster
- 3.1.2 Das Bewegungsintegrationsmodell
- 3.1.3 Bewegungskompetenz: Ermittle deinen IST-Zustand

- 3.1.3.1 Testprozedere
 - Testvoraussetzungen
 - Testdurchführung
 - Testbewertung
 - Interpretation

- 3.1.3.2 Das Sechs-Phasen-Screening
 - Testphase 1: Liegen
 - Testphase 2: Halbstütz
 - Testphase 3: Vollstütz
 - Testphase 4: Transfer
 - Testphase 5: Einbeinkniestand
 - Testphase 6: Stand

3.1.4 Korrektur: Erreiche deinen SOLL-Zustand

- 3.1.4.1 Trainingsprozedere: Korrektur
 - Sicherheitstests
 - Korrekturstrategien: A-G

- 3.1.4.2 Trainingsprinzipien und Trainingsparameter
 - Grundprinzipien zur Trainingsdurchführung
 - Trainingsparameter
 - Training bei Dysbalancen und Asymmetrien
 - Häufig gestellte Fragen

- 3.1.4.3 Korrekturübungen der sechs Phasen
 - Sicherheitstests
 - Korrekturphase 1
 - Korrekturphase 2
 - Korrekturphase 3
 - Korrekturphase 4
 - Korrekturphase 5
 - Korrekturphase 6

- 3.1.4.4 Soll-Ist-Vergleich: Nachtest

3.2 DER GET UP MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT

3.2.1 Die Anatomie des Get Ups

- 3.2.1.1 Trainingsprozedere und Trainingsaufbau
 - Trainingsparameter
 - Training bei Dysbalancen und Asymmetrien

- Häufig gestellte Fragen

3.2.1.2 Das Get-Up-Training

- Trainingsphase 1: Rückenlage zu Bruststemme
- Trainingsphase 2: Halbstütz zu Vollstütz
- Trainingsphase 3: Hohe Drei-Punkt-Brücke
- Trainingsphase 4: Zwei-Punkt-Stütz zu Drei-Punkt-Stütz
- Trainingsphase 5: Aktive Aufrichtung in den Einbeinkniestand
- Trainingsphase 6: Stand

3.3 EIN LEBEN OHNE GET UP IST MÖGLICH, ABER

...

3.3.1 Rückblick auf die Hypothese

3.3.2 Vorausschau auf Band 2

3.3.3 Fragen an deine Gesundheit: Der Vorher-nachher-Vergleich

ANHANG

1 LITERATURVERZEICHNIS UND QUELLENANGABEN

2 SACHWORTVERZEICHNIS

3 ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

4 TESTVERZEICHNIS

5 ÜBUNGSVERZEICHNIS

6 BILDNACHWEIS

7 DIE AUTOREN

Vielen Dank, dass Du Dich entschieden hast, ein gesunder Athlet zu werden. Wir möchten Dich auf diesem Weg begleiten. Um also Deinen Lern- und Trainingsfortschritten optimale Bedingungen zu bieten, stehen Tabellen-, Bild- und Videomaterial auf unserer Internetseite www.movewell.training für Dich bereit. Wähle unter The Athlete die Rubrik DGA1 aus. Mit diesem Passwort „Athl3t2022“ erhältst Du Zugang zu den Inhalten.

Hier geht es zur Website:



VORWORT

Das Leben ist ein einzigartiges Geschenk und sollte keine Bürde sein. Wenn wir nur lernen und erfahren, das eine vom anderen zu differenzieren, kann Wunderbares geschehen. Dann kann jede Minute, jeder Atemzug und jede Bewegung, die uns befähigt, die Welt zu entdecken, kostbar sein und auch so wahrgenommen werden. Dann ist das Aufwachen am Morgen und das Gehen auf zwei gesunden Beinen kein banales Geschehen, dann ist das Leben in Wohlstand und Frieden nichts Selbstverständliches und dann ist der Verzehr von qualitativ hochwertiger Nahrung und reinem Trinkwasser nicht einfach nur gewöhnlich. Nötig, um den Standard, den wir heute in voller Bescheidenheit schätzen sollten, schützen, korrigieren und sogar verbessern zu können, ist unser gezieltes Handeln und sind unsere täglichen Entscheidungen. Es ist die Art, mit wie viel Empathie wir anderen Menschen begegnen, es ist die Wertschätzung unserer eigenen Unversehrtheit. Es ist der Einfluss unserer Erziehung und Bildung und es sind die eigenen Kapazitäten, die darüber entscheiden, wie gesund, wie agil und wie leistungsfähig wir das Leben meistern.

Wollen wir Optimierung im Großen schaffen - höherer Wohlstand, mehr Gleichberechtigung, weniger Armut, bessere Nahrung und ein sorgenfreieres Leben, dann müssen wir noch heute im Kleinen beginnen. Es ist der Flügelschlag eines Schmetterlings, der einen Sturm

auslösen kann ... Es ist das körperliche Training, das du noch heute absolvierst, um deinen Körper schon heute für die Herausforderungen von morgen vorzubereiten. Es ist die Qualität deines Schlafs, die du noch heute verbesserst, um energiegeladen und wach durch den nächsten Tag gehen zu können.

Es ist die Art deiner Atmung, die darüber entscheidet, ob du dich ausgeglichen oder höchst angespannt fühlst und es ist die Art deiner Ernährung und der Konsum von Alkohol und Zucker, dessen Anpassung dir noch heute dabei hilft, dich fitter zu fühlen und auch tatsächlich weniger anfällig für Erkrankungen zu sein.

Die persönliche Einstellung zur Gesundheit und das konsequente Handeln danach ist dabei der Drehpunkt, um den das gesamte Leben buchstäblich rotiert. Genau dort und an keiner anderen Stelle setzen die Inhalte dieses Werks an. Dieses Buch ist mit der Überzeugung geschrieben, dass jeder Mensch ein gesünderes, körperlich nachhaltigeres und leistungsfähigeres Leben führen kann, ohne sich vermeidbaren Erkrankungen und Verletzungen, sowie widrigen Lebensumständen beugen zu müssen.

Der Schwerpunkt unserer Bemühungen, dir ein Wegbegleiter in Sachen ganzheitlicher Fitness und Gesundheit sein zu können, liegt in der Bewegung des Körpers und all seiner Bestandteile. Wir laden dich ein, dein Körperbewusstsein und dein gesundheitliches Verständnis auf ein solides Niveau zu heben, das es dir erlaubt, fitter, agiler und auch aufgeklärter leben zu können.

Aufgeteilt in praktische und theoretische Inhalte, nehmen wir dich mit in unseren Berufsalltag als Gesundheitsexperten und wollen dich zu einer mündigeren

Person in Sachen körperliche Fitness, im Umgang mit Verletzungen und Erkrankungen und bei der Wahrung deiner Gesundheit machen.

ZIELE UND SPRACHFORM

ZIELGRUPPE UND ZIELSETZUNG

Ursprünglich war unsere Intention als Autorenteam, an jenes Publikum zu appellieren, welches sich durch Affinität zu körperlicher Aktivität und Bewegungsvielfalt in sozialer, privater und womöglich auch beruflicher Hinsicht charakterisieren lässt. Mit der Vorstellung, dieser gesundheitlich interessierten und körperlich engagierten Zielgruppe einen Mehrwert zu liefern, begannen wir mit der Erarbeitung des inhaltlichen Gerüsts. Wir konzeptionierten, recherchierten, überarbeiteten und verwarfen – zufrieden waren wir nicht, denn eins verlangsamte den Fortschritt merklich. Die Frage, ob die Zielgruppe womöglich nicht ausreichend eruiert worden sei. Damit verbindend die Frage, ob die Wortwahl und Detailliertheit bereits geschriebener Worte adäquat sei oder sich verändern müsse. Und letztlich damit die alles entscheidende Frage, welche Inhalte die Entstehung des Buchs überhaupt rechtfertigen – sagen wir überhaupt etwas, was noch nicht gesagt worden ist?

Nun ja. Wir fanden uns also schneller in der Konzeptphase wieder, als uns lieb war. Mit dem grob formulierten Ziel, dem Leser ein genaues Verständnis über die Funktionsweise seines Körpers, genauer seines Bewegungsapparats und Methoden zur positiven Beeinflussung dessen, zu vermitteln, mussten wir wohl an eine weitere Zielgruppe appellieren, unsere eigene.

Jenes Publikum, welches über Fähigkeiten verfügt, gesundheitliches Wissen zu vermitteln: Physiotherapeuten, Orthopäden, Sportmediziner, Sportwissenschaftler, Yoga- und Pilates-Lehrer, edukative Sport- und Bewegungserziehungslehrer an Schulen, diverse Dozentengruppen, bis hin zu Athletik- und Mannschaftstrainern in Vereinen. Professionen an vorderster Linie, die täglich Einfluss auf Menschen haben, deren Leben vielleicht weniger von körperlichen Erfolgen, optimaler Bewegungskennntnis, hoher Leistungsfähigkeit und grundlegender Beschwerdefreiheit bestimmt ist.

Eine Gefahr bringt dies jedoch mit sich, ein Großteil dieser Zielgruppe findet sich aus beruflichem Interesse vielleicht weniger im Sachliteraturkontext wieder, sondern greift zur Erweiterung des eigenen Spektrums auf zielgenaue Fachliteratur zurück. So tun wir es selbst auch, denn dort knüpfe ich an den neuesten wissenschaftlichen Stand an, dort habe ich objektive Fakten zur Verfügung und akkreditiertes Know-how zu lernen.

Ein Sach-Fachbuch also? Kann das der Hybrid sein, der gelesen wird, ein Hybrid, der sowohl den fachkenntlichen als auch den schlichtweg interessierten Leser abholt? Sollten wir dieses Werk in eine Schublade packen, so wäre es die des Sachbuchs mit Fachbuchcharakter. Ungeachtet des Genres streben wir vor allem eins an, wir wollen jedem Leser die Möglichkeit geben, einen transparenten Zugang zu dem Wissen zu erlangen, welches uns als Bewegungs- und Gesundheitsexperten ausmacht.

Wir wollen dich mit diesem Buch einladen, dich mit uns in unser physiotherapeutisches Behandlungszimmer zu setzen, um über körperliche Beschwerden,

Bewegungseinschränkungen, Methoden zur Leistungssteigerung und der Gesunderhaltung des gesamten Körpers bis ins hohe Alter zu sprechen und nachzudenken. Hierfür stellen wir dir neueste evidenzbasierte Erkenntnisse aus der Wissenschaft in Kombination mit bewährten Erfahrungen aus der eigenen Berufspraxis vor, um dir Antworten auf die Fragen zu geben, die du einem Orthopäden, Sportmediziner oder Physiotherapeuten stellen würdest.

Die Frage nach der Zielgruppe war damit vom „Meetingtisch“, an dem wir in Zeiten von COVID-19 primär online saßen. Die Frage nach der Sprachform und Wortwahl war jedoch noch nicht geklärt.

SPRACHFORM UND WORTWAHL

Unsere Absicht ist die, einem fachkundigen Leser wie auch einem Laien einen Vorsprung im Verständnis über die menschliche Biomechanik, pathologische Zusammenhänge und körperliche Gesundheit zu verschaffen. Daher haben wir uns als Autoren dazu verpflichtet, eine sachbuchgerechte hochdeutsche Sprachform zu wählen, die es jeder Person ermöglichen soll, sich in anatomisch und physiologisch geprägten Themen zurechtzufinden. Um dies noch effektiver tun zu können, haben wir uns dazu entschlossen, fachliche und fremdsprachliche Begriffe sowie passende Suchbegriffe mit in die entsprechenden Themenschwerpunkte aufzunehmen. Dies geschieht nicht mit der Intention, dem fachkundigen Leser das Verständnis und den Zugang zu den hier präsentierten Inhalten zu erschweren, im Gegenteil, es wird absichtlich verwendet, um dein grundlegendes Wissen der räumlichen Orientierung im und am eigenen Körper zu fördern.

Begriffe mit einer lateinischen, englischen bzw. fachsprachlichen Herkunft sind immer definiert bzw. umschrieben und werden (kursiv und in Klammern) mit der jeweiligen Abkürzung - fachl., lat. oder engl. - dargestellt. Diese können, sofern beabsichtigt, gelesen oder überlesen werden und sollten dadurch den Lesefluss nicht beeinflussen. Am Ende des Buchs sind diese Begriffe alphabetisch in einem Sachverzeichnis wiederzufinden und dienen dem Leser über das Spektrum des Buchs hinaus, sich in gesundheitlichen Themen besser und leichter zurechtzufinden.

Aus didaktischen Gründen haben wir uns dazu entschlossen, die deutschen Bezeichnungen wichtiger, immer wiederkehrender anatomische Fachbegriffe sukzessive im Buchverlauf gegen die lateinischen Fachtermini auszutauschen. Unser Ziel ist es hierbei, dass sich der interessierte Leser beiläufig ein größeres Repertoire an gesundheitlich relevanten Fachbegriffen erarbeitet, welches ihn zu einer mündigeren Person im Umgang mit Ärzten, Physiotherapeuten und anderen Bewegungs- und Gesundheitsexperten machen soll - genaue Erklärungen sind in Kap. 2, Unterpunkt 2.2.1 zu finden.

Spätestens wenn wir uns mit gewecktem Interesse zu einer fachlichen Thematik auf die Suche im Internet begeben, wird schnell klar, wie hilfreich das Wissen über einen fachlichen Suchbegriff statt einer halbherzigen deutschen Umschreibung sein kann. So finden wir über Google® bei der Eingabe von „Abduktion Arm“ 366.000 Suchergebnisse, und lediglich 23.400, wenn wir nach „Abspreizen Arm“ und nur 9.120 Treffer, wenn wir nach „Abspreizung Arm“ suchen, was die wörtliche Übersetzung wäre.

Suchen wir zudem noch nach seriösen Quellen und gegebenenfalls Fachartikeln, die das begehrte Thema nicht durch den Filter eines Klatschmagazins betrachten, so ist es umso sinnvoller, den einen oder anderen Fachbegriff zu kennen. Dies zeigt eindrucksvoll die Suche nach den Folgen von unserer täglichen langen Arbeit in sitzender Position am Schreibtisch.

Geben wir „Folgen zu viel sitzen“ in die Google®-Suchmaschine ein, so finden wir erschlagende 68.000.000 Ergebnisse, angeführt von Quellen wie ndr.de und apotheken-umschau.de – geben wir hingegen „Folgen sedentäres Verhalten“ ein, so werden uns lediglich 2.960 Ergebnisse angezeigt, angeführt von Universitätsseiten und wissenschaftlichen Fachartikeln (Stand: 16.05.2021).

Da wir dieses Buch mit der Intention und Überzeugung geschrieben haben, jedem ein Stück weit Klarheit und gewissermaßen neue Informationen im Umgang mit der körperlichen Gesundheit zu liefern, schreiben wir stets im Dialog zwischen uns und dem Leser. Darüber hinaus benutzen wir „wir“, wenn wir an jeden Menschen der Bevölkerung appellieren, die Bevölkerung kritisieren oder Verhaltensweisen allgemein infrage stellen.

Wir sprechen jeden Leser mit einem respektvollen und freundlichen Du an, so wie wir auch jeden Patienten mit einem persönlicheren Du, statt mit einem distanzierten Sie im Dialog begegnen. Da jede an Gesundheit und Bewegung interessierte Person einen Teil unserer Zielgruppe bildet, wollen wir begründen, warum wir uns für ein Du entschieden haben, da es insbesondere auf die ältere Bevölkerung aus unterschiedlichsten Gründen respektlos oder inadäquat wirken könnte. Es ist natürlich immer davon

abhängig, in welchem Verhältnis zwei Personen zueinanderstehen und mit welchen Statuten und Regeln sich diese Personen identifizieren und wohlfühlen. So wollen wir natürlich niemanden zu einem Du zwingen und würden selbstverständlich in der mündlichen bzw. persönlichen Zusammenarbeit auch ein Sie benutzen, sofern dies ausdrücklich gewünscht wird. Da wir mit dir jedoch schriftlich zusammenarbeiten, haben wir dieses Maß an Flexibilität nicht und haben uns folglich für das Du entschieden.

In unserer physiotherapeutischen Arbeit in Berlin nutzen wir nahezu ausschließlich das Du, so wie auch andere mit uns kooperierende Fachkollegen und Fachärzte. Den Vorteil der Nutzung sehen und stellen wir daran fest, dass ein Du ein besseres Vertrauensverhältnis und eine größere Nähe aufbauen kann. Insbesondere, wenn wir manualtherapeutisch an einem Patienten arbeiten, spielt das Vertrauensverhältnis eine entscheidende Rolle.

Genauso, wenn wir in der initialen Befragung (fachl. Anamnese) nach Befundparametern wie Stuhlgang, Essverhalten oder Erkrankungen fragen. Erfahrungsgemäß ist eine geduzte Person bereitwilliger, sich zu öffnen und helfen zu lassen, als eine gesiezte und fühlt sich oft auch angesprochener und verstandener.

HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE UND ZUSATZINFORMATIONEN

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: BUCHINHALTE, ANLEITUNGEN UND KÖRPERLICHES TRAINING

Die Absicht der Autoren ist es, neben der reinen Wissensvermittlung von gesundheitspezifischen Themen und Zusammenhängen, insbesondere auch die praktische Anleitung zur Korrektur und Optimierung der individuellen Körperhaltung und Bewegung. Inhaltlich besteht das Buch deshalb aus theoretischen und praktischen Schwerpunkten, welche das Gesundheitsbewusstsein, die Selbstwahrnehmung und auch die körperliche Leistungsfähigkeit des Lesers, sofern dieser die Inhalte praktiziert und umsetzt, verändern und positiv beeinflussen soll.

Trotz besten fachlichen Wissens und Gewissens, mit dem die Autoren die Buchinhalte erstellt haben, kann keine Gewährleistung gegeben werden, dass angestrebte individuelle Veränderungen

- a) eintreten;
- b) subjektiv als rein positiv wahrgenommen werden müssen, noch kann garantiert werden, dass
- c) die individuelle Umsetzung der praktischen Inhalte nach den von den Autoren dargestellten Anleitungen beschwerde- und verletzungsfrei ausgeführt werden kann.

Die Autoren weisen darauf hin, dass die evidenzbasierten Inhalte keinen Ersatz für therapeutische oder gar medizinische Konsultationen und Interventionen darstellen. Besteht seitens des mündigen Lesers nur der geringste Zweifel daran, ob die beworbenen praktischen Inhalte

- a) beschwerde- und verletzungsfrei umsetzbar und ausführbar sind und
- b) alle potenziellen medizinischen Kontraindikationen für die Arbeit mit den praktischen Buchinhalten

ausgeschlossen sind, so verweisen wir auf die Konsultation eines Facharztes oder behandelnden Physiotherapeuten.

Die Autoren informieren darüber, dass deren Meinungen zu gesundheitlichen, edukativen und gesellschaftlichen Themen ebenfalls Inhalt des Buchs sind und von anderen Meinungen medizinisch-therapeutischen Fachpersonals abweichen können.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: GENDER

Die Autoren machen inhaltlich von einer instruktiven Sprachform Gebrauch, nutzen Personenbezeichnungen und führen Berufsgruppen an – um dabei insbesondere den Lesefluss zu wahren, haben sich die Autoren einstimmig dazu entschieden, auf eine gendergerechte Ansprache zu verzichten. Die Autoren sympathisieren mit der aus dem englischsprachigen Raum bekannten geschlechtsneutralen Sprachform und nutzen daher die neutrale oder männliche Form der Ansprache, ohne dabei jedes andere Geschlecht oder geschlechtsspezifische Identifikationen diskreditieren oder verunsichern zu wollen.

Inhaltlich wird man also auf das geschlechtsneutrale Wort Testperson stoßen, jedoch aber auch auf das Wort Tester, ohne dass sich an diesem Wort ein „:innen“ anschließt. Ebenfalls werden Berufsgruppen inhaltlich nicht in Form von „Lehrer:innen“, „Orthopäden:innen“ oder „Trainer:innen“, sondern in Form von Lehrern, Orthopäden und Trainern dargestellt.

Die Autoren distanzieren sich einstimmig von geschlechtsungleichen und geschlechtsfeindlichen

Bemerkungen und Inhalten jeglicher Art und zielen auf eine geschlechtsneutrale Sprachform im Allgemeinen ab.

EMPFEHLUNG: ZUSATZINFORMATIONEN

Um jedem Leser die Möglichkeit geben zu können, zusätzliche gesundheitsrelevante Informationen, auf die die Autoren sich inhaltlich berufen, einsehen und nachvollziehen zu können, stehen neben dem Quellenverzeichnis am Buchende folgende wichtige Links zur Verfügung:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung:
<https://www.dge.de>

Weltgesundheitsorganisation/Richtlinien körperlicher
Aktivitäten:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Plattform für gesundheitsrelevante Fachthemen und
wissenschaftliche Literatur NCBI:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

Medizinische Forschung, neueste Studien und Aktuelles aus
Medizin:
<https://www.aerzteblatt.de>

UMGANG MIT DEM HANDBUCH

WAS ERWARTET MICH ALS LESER?

Inhaltlich erwartet dich als Leser ein Handbuch, mit dem es dir gelingen soll, gezielter und wissentlicher auf deinen eigenen Bewegungsapparat einwirken zu können. Hierzu müssen wir vorab anmerken, dass wir die Buchinhalte zur Wahrung des Lerneffekts und der Anwenderfreundlichkeit in zwei separate, dennoch zusammengehörende Bücher aufgeteilt haben.

In diesem Werk findest du drei Hauptkapitel wieder. In Kap. 1 blicken wir fachkritisch auf die gesundheitliche Entwicklung unserer Gesellschaft und beleuchten die Stellschrauben, die gedreht werden müssen, damit wir unsere eigene Gesundheit und damit auch unsere Fitness und Leistungsfähigkeit lenken und bestmöglich fördern zu können.

Im zweiten Kapitel betrachten wir den Körper aus anatomischer, biomechanischer und physiologischer Sichtweise und lernen, was ein Gelenk, ein Muskel, eine Sehne, ein Nerv und ein Band genau können muss und wie wir deren Funktion beeinflussen können. Wir wollen aus dem spirituell klingenden „der Körper ist ein Ganzes“ eine gewisse Sinnhaftigkeit herausarbeiten und entsprechend mit einigen Praxisbeispielen untermauern.

Immer mit dem Hinblick auf die zu Beginn formulierte Hypothese, dass der menschliche Körper geschaffen ist, rein physiologisch über 100 Jahre alt zu werden, begeben wir uns in das dritte Kapitel. Hier wird es praktisch. Wir blicken auf sogenannte *Bewegungsmuster* und evaluieren fundamentale und funktionale Bewegungen am eigenen Körper. Nach dem Durchlaufen dieser Bewegungsanalyse steigen wir in das entsprechende Training zum Erhalt und

zur Verbesserung von Beweglichkeit, Gelenkstabilität, Koordination, Kraft und Ausdauer ein.

Das zweite Buch ist ebenfalls für dich als interessierten Laien oder Fachkundigen geeignet, geht jedoch deutlich tiefgründiger auf Biomechanik und Physiologie ein, als es im ersten Buch beabsichtigt ist. Hier befassen wir uns mit sogenannten *Pathomechaniken*, *Dysbalancen* und *Asymmetrien* in intensiverer Form, um, nach dem Etablieren und möglicherweise Auffrischen deines fachlichen Grundverständnisses, uns konkreter der Frage zu widmen, was nötig ist, um beschwerde- und verletzungsarm durch das gesamte Leben gehen zu können.

Auch in praktischer Hinsicht wird es komplexer und anspruchsvoller. Hier steigen wir im zweiten Teil in das Training mit Zusatzlasten ein und analysieren hinsichtlich deines körperlichen IST-Zustands die Notwendigkeit eines funktionell abgestimmten Gewichtstrainings von bodennahen Positionen bis in den Stand. Wir stellen dir den sogenannten *Get Up* vor.

Die Inhalte des Gesamtwerks sind evidenzbasiert und chronologisch so strukturiert, dass sie erkennen lassen, wie eine hochmoderne gesundheitliche, bewegungsspezifische und erfolgsorientierte Betreuung eines Individuums auszusehen hat. Ich kann als Leser zwei Werke erwarten, welche mein Verständnis über die Gesunderhaltung des menschlichen Körpers fördern und welche mir als solides Werkzeug dienen, um Justierungen vorzunehmen, die meine Bewegungskompetenz und meine körperliche Leistungsfähigkeit entlang meines Lebens wiederherstellen können. Dieses Buch besitzt kein Haltbarkeitsdatum und

kann erfolgreich von Heranwachsenden bis hin zu Erwachsenen jeder Altersklasse genutzt werden.

INHALTSVERZEICHNIS UND VERWEISE

Wie üblich, dient das Inhaltsverzeichnis als Hauptübersicht über die Themenschwerpunkte, die dich erwarten und mit deren Hilfe du theoretisch und praktisch arbeiten wirst. Inhaltlich findest du sehr häufig Verweise, diese finden jedoch nicht in Form einer Seitenzahl, sondern in Form eines Unterpunktes statt, auf welchen für eine weitere Recherche verwiesen wird. Somit empfehlen wir, stets ein Lesezeichen oder Klebezettel an die Seiten des Inhaltsverzeichnisses zu heften, um mit den Buchinhalten möglichst effizient arbeiten zu können.

Die Buchstruktur ist so gewählt, dass, neben dem erstmaligen chronologischen Lesen, spätestens ab Kap. 3 ein sprunghaftes Vorgehen nötig sein wird, bei dem die Ergebnisse des praktischen Bewegungsscreenings über das weitere inhaltliche Vorgehen entscheiden. Dank beigefügtem Bild- und Videomaterial und einer gewissen textlichen Redundanz wollen wir diesen Aufwand jedoch minimieren. Ein dynamisches Arbeiten mit verschiedenen Kapiteln wird dennoch nötig sein.

PRAXISTEIL - KAPITEL 3

Die beste Methode, sich von Ideen und Vorschlägen, so, wie wir dir diese in Kap. 1 und Kap. 2 liefern, überzeugen zu lassen, ist die praktische Anwendung. Die meisten von uns können etwas besser begreifen, was sie tatsächlich tun.

In Kap. 3 lernst du eine besondere Bewegungshandlung kennen, mit welcher wir uns intensiv und über beide Bände auseinandersetzen, den sogenannten *Get Up*. Eingeteilt ist diese Bewegung vom Boden bis hoch in den Stand in sechs Phasen, welche ein motorisch erfolgreiches Lernen gewährleisten sollen und gleichzeitig deine Fähig- und Fertigkeiten möglichst vielseitig fordern und fördern.

Diese Fähig- und Fertigkeiten, genauer, deine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und deine Koordination, wollen wir phasenweise evaluieren. Abgeleitet von unserem physiotherapeutisch bewährten Bewegungsscreening, dem sogenannten *Body-Check-up*, wird dir hier in Band 1 ein Sechs-Phasen-Screening vorgestellt. Dieses dient der Aufdeckung und Beurteilung von markanten Haltungs- und Bewegungsdefiziten.

Zu jeder der sechs Testphasen gibt es korrespondierende korrektive Übungen, später auch als Korrekturübungen (KÜ) gekennzeichnet. Angepasst an die komplexe Bewegungshandlung des *Get Ups*, korrespondiert zum einen das Sechs-Phasen-Screening mit jeder Phase des *Get Ups* und zum anderen mit der entsprechenden KÜ. Es entsteht ein in sich schlüssiges System aus einem Bewegungstest, der entsprechenden Korrektur oder Optimierung und dem Lernen des *Get Ups* als motorisches Ziel dieses Bandes.

Du wirst mit der von uns empfohlenen Akribie von Phase 1 bis Phase 6 arbeiten und dabei stets den Weg vom Test über die Korrektur bis hin zum *Get Up* gehen, bevor du in die nächsthöhere Phase aufsteigst. Der Grund ist simpel, wir wollen erst eine suffiziente Bewegungsbasis schaffen, bevor wir uns an komplexe, fähigkeitenfordernde Bewegungsabläufe wagen.

Hier hinter steckt wiederum der Gedanke, der uns überhaupt dazu befähigt hat, das Buch zu verfassen – der Schutz und die richtige Belastung deines Körpers und deiner Gelenke.

MERKBOX

MERKBOXEN: Inhalte, die in solchen Boxen stehen und petrol eingefärbt sind, sind meist Zusammenfassungen oder Fachmeinung der von den Autoren konsultierten Experten mit wichtigen Zusatzinformationen, die es wert sind, hervorgehoben zu werden.

WARNBOX

WARNBOXEN: Inhalte, die in solchen Boxen stehen und rot eingefärbt sind, sind entweder trainingsrelevante Kontraindikationen oder Warnhinweise vor gesundheitsgefährdenden Haltungen und Bewegungen, sowie anderen gesundheitsreduzierenden Risikofaktoren.

ÜBERSICHTLICHKEIT

Um permanent und unabhängig vom Lesefortschritt einen Überblick zu behalten, wirst du im Anschluss an Kap. 3 numerisch geordnete Übersichten zu den verwendeten Fachwörtern und Quellen erhalten. Diese sollen dir die Möglichkeit geben, dich effizient im Buch zu bewegen und dich auch außerhalb des Buchs auf die von uns zitierte Primärliteratur zu beziehen.

FRAGEN AN DEINE GESUNDHEIT

WIE SCHÄTZT DU DICH SELBST EIN?

Beginnen möchten wir gemeinsam mit dir auf die gleiche Art und Weise, wie wir mit unseren Patienten, Klienten und Athleten in der Anamnese beginnen – mit einer kurzen Selbsteinschätzung zu gesundheitsrelevanten Fragen. Hierzu bekommst du einen Fragebogen. Zwar ist dieser nicht wissenschaftlich validiert, doch bekommen wir dadurch einen hervorragenden ersten Eindruck in Bezug auf dich und deine selbst wahrgenommenen Stärken und Schwächen.

Solche Fragebögen nutzen auch Orthopäden, Sportmediziner, Chiropraktiker, Heilpraktiker, Psychologen und Psychotherapeuten, um deine subjektive Wahrnehmung quantifizierbar und somit messbar und reproduzierbar zu machen. Der folgende Fragebogen ist von der gleichen Art – er gibt dir selbst die Möglichkeit, vor Beginn des Lesens und der praktischen Anwendung der Buchinhalte, deinen Ist-Zustand zu reflektieren und einzuschätzen.

Dabei spielt es natürlich eine wichtige Rolle, dass du ehrlich mit dir bei der Beantwortung der Fragen bist. Ziel ist es nicht, eine möglichst hohe Gesamtpunktzahl zu erhalten, sondern in erster Linie eine realitätsnahe Selbsteinschätzung deines Ist-Zustandes zu generieren – das fällt vielen Personen, mit denen wir zusammenarbeiten, nicht leicht und teilweise ärgern sie sich sogar über das zuvor Angekreuzte.

Nimm es, wie es ist und akzeptiere den aktuellen Stand – wie das Ergebnis auch immer ausfällt. Du hast nicht

umsonst das Buch in der Hand, es kann dir helfen, die eine oder andere Frage mittelfristig mit einem positiveren Ergebnis zu beantworten. Denke bei der Beantwortung der 10 Fragen daran, dass die Stärken in einem Bereich die Defizite in einem anderen nicht aufwiegen können, zwar hilft jede hohe Bewertung (Punktzahl von 8-10) einer Frage dir dabei, deine Gesamtpunktzahl aufzuwerten, doch interessieren uns immer eher die niedrigen Punktzahlen (0-4).

Die Fragen sprechen unterschiedliche gesundheitliche Bereiche an, angefangen von deiner persönlichen Motivation, über deine Leistungsfähigkeit bis hin zum körperlichen Bewusstsein und dem Grad deines Wohlbefindens. Jeder Bereich spielt für deinen gesamtgesundheitlichen Ist-Zustand eine eigenständige, bedeutende Rolle und sollte somit in den Fokus deiner Aufmerksamkeit rücken.

Bitte kreuze die für dich zutreffende Punktzahl an und ermittle anschließend die Gesamtpunktzahl. Solltest du Anmerkungen oder Schwierigkeiten bei der Beantwortung der Fragen haben, so kannst du uns gerne via E-Mail (info@movewell.training) kontaktieren. Bitte lege diesen Fragebogen nach dem Ausfüllen zu deinen Unterlagen und halte diesen für einen später stattfindenden Vergleich bereit.

Tab. 0.01: Movewell®-Gesundheitsfragebogen

NAME:					ALTER:					DATUM:
1. Ich fühle mich in Alltag und Beruf körperlich belastbar und leistungsfähig.										
Gar nicht zutreffend (0) _____	(1) _____	(2) _____	(3) _____	(4) _____	(5) _____	(6) _____	(7) _____	(8) _____	(9) _____	Sehr zutreffend (10) _____
2. In letzter Zeit konnte ich den an mich gestellten mentalen und sozialen Anforderungen ... gerecht werden.										
Gar nicht zutreffend (0) _____	(1) _____	(2) _____	(3) _____	(4) _____	(5) _____	(6) _____	(7) _____	(8) _____	(9) _____	Sehr zutreffend (10) _____
3. Fördert mein Ess- und Trinkverhalten meine langfristige Gesundheit? (Beachte: Genussmittel, Laster und Süchte sollten berücksichtigt werden.)										
Gar nicht zutreffend (0) _____	(1) _____	(2) _____	(3) _____	(4) _____	(5) _____	(6) _____	(7) _____	(8) _____	(9) _____	Sehr zutreffend (10) _____
4. Gewährleistet mein Schlaf- und Regenerationsverhalten meine kontinuierliche Leistungsfähigkeit?										
Gar nicht zutreffend (0) _____	(1) _____	(2) _____	(3) _____	(4) _____	(5) _____	(6) _____	(7) _____	(8) _____	(9) _____	Sehr zutreffend (10) _____
5. Mich regelmäßig zu bewegen und sportlich zu ertüchtigen, fällt mir ...										
Gar nicht zutreffend (0) _____	(1) _____	(2) _____	(3) _____	(4) _____	(5) _____	(6) _____	(7) _____	(8) _____	(9) _____	Sehr zutreffend (10) _____
6. Gehören körperliche Ertüchtigungen zu meinem Alltag? (Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeitstraining)										
Gar nicht zutreffend (0) _____	(1) _____	(2) _____	(3) _____	(4) _____	(5) _____	(6) _____	(7) _____	(8) _____	(9) _____	Sehr zutreffend (10) _____
7. Kenne ich meine Haltungs- und Bewegungsdefizite aus Alltag und Beruf?										
Gar nicht zutreffend (0) _____	(1) _____	(2) _____	(3) _____	(4) _____	(5) _____	(6) _____	(7) _____	(8) _____	(9) _____	Sehr zutreffend (10) _____
8. Arbeite ich an meinen körperlichen Haltungs- und Bewegungsdefiziten? (Arbeit am Stehschreibtisch, Treppe statt Aufzug, Gehen/Fahrrad statt Auto, Dehnungen)										
Gar nicht zutreffend (0) _____	(1) _____	(2) _____	(3) _____	(4) _____	(5) _____	(6) _____	(7) _____	(8) _____	(9) _____	Sehr zutreffend (10) _____
9. Wie häufig leide ich an körperlichen Beschwerden und Schmerzgeschehen? (Gelenksteifheit, Kopfschmerzen, Verspannungen u. a.)										
Gar nicht zutreffend (0) _____	(1) _____	(2) _____	(3) _____	(4) _____	(5) _____	(6) _____	(7) _____	(8) _____	(9) _____	Sehr zutreffend (10) _____
10. Ich bin in der Lage, körperliche Beschwerden eigenständig zu lösen. (schmerzhafte Verspannungen, muskuläre Steifigkeit, belastungsbedingte Ermüdungserscheinungen)										
Gar nicht zutreffend (0) _____	(1) _____	(2) _____	(3) _____	(4) _____	(5) _____	(6) _____	(7) _____	(8) _____	(9) _____	Sehr zutreffend (10) _____
GESAMTPUNKTZAHL: _____ / 100					Fragebogen 1					

Was haben die unterschiedlichen Punktzahlen zu bedeuten und wie wirken sich diese auf deinen subjektiv wahrgenommenen Gesundheitszustand aus?

Die Fragen kannst du ganz absichtlich nur subjektiv beantworten und hast nicht immer die Möglichkeit, die Beantwortung klar zu quantifizieren oder überhaupt zu artikulieren, da dich sicherlich nur selten jemand konkret danach gefragt hat.

Sich objektiv mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen, ist ziemlich schwierig, schließlich sind wir hierbei besonders voreingenommen. Gesundheit hat im Allgemeinen etwas Unnahbares und Abstraktes – kurios, und das, obwohl es etwas ist, was wir konkret und zu jeder Zeit beeinflussen können – über die Art der Ernährung, über das Bewegungs- und Schlafverhalten, die empfundene Freude und die Menschen, mit denen wir uns umgeben.

Wer sich bereits in ärztlicher oder therapeutischer Hand befunden hat oder sich eigenständig mit Gesundheitsfragen beschäftigt, wird es deutlich leichter haben, sich richtig einzuordnen. Die hier getroffene Einschätzung zu den von dir verteilten Punktzahlen soll dir dabei helfen, zu verstehen, ob und in wieweit es dir gelingt, dein Möglichstes zu tun, deine Gesundheit weitestgehend zu fördern und was die einzelnen Ergebnisse mit sich bringen.

0-4 Punkte: Zunächst einmal danke für deine Ehrlichkeit dir selbst gegenüber. Den meisten Menschen fällt es nicht leicht, sich hier einzuordnen, weil sie

bereits wissen, dass es Defizite gibt, die sie entweder selbst wahrgenommen haben und mit denen sie situativ, durch Freunde, Familie, Ärzte oder Therapeuten, konfrontiert worden sind.

Erfahrungsgemäß hat es niemand nötig, sich länger in diesem Bereich einordnen zu müssen – es kann deutlich leichter sein, als anfangs gedacht, sich selbst zu ein bisschen mehr Willenskraft und Ambition hinsichtlich der eigenen Gesundheit und Fitness anzuspornen. Oft ist auch schon der Wille oder die Einsicht da, etwas zu optimieren, wie etwa den Ernährungsstil, bewusst mehr Pausen von der Arbeit zu machen und sich deutlich mehr zu bewegen – doch mangelt es noch immer an der effektiven Umsetzung.

Eine Einordnung in diesem Punktebereich muss erfahrungsgemäß nicht von Dauer sein. Sowohl das Wissen über Verbesserungsmöglichkeiten als auch die genaue Umsetzung, mit der du ein besseres Körperbewusstsein, mehr Kraft und mehr Leistungsfähigkeit generieren kannst, werden wir dir mithilfe dieses Buchs geben, sofern du dich an die Vorgaben und Empfehlungen halten kannst. Spätestens, wenn du begonnen hast, zu lesen und einen Einstieg in den Praxisteil gefunden hast, wird auch deine Motivation da sein, wo sie gebraucht wird.

Lediglich Zeit solltest du dir bewusst nehmen, wenn du ein Stückchen mehr Gesundheit und Fitness erlangen möchtest. Falls du nicht weißt, wie das Problem anzugehen ist, stelle dir selbst zunächst die Frage, was dazu führte, dass du dich in diesem Punktebereich eingeordnet hast und welche Veränderungen aus deiner