

Beweglichkeitstraining - Ein Erfahrungsbericht mit Übungsbeispielen



In der letzten Sidespin-Ausgabe haben wir Aufwärm- und Kräftigungsübungen kennengelernt. Das alleine genügt jedoch nicht: Die Beweglichkeit ist ein oft unterschätzter Faktor, wenn es um das allgemeine Wohlbefinden geht! Neben dem grossen Brustmuskel und den Beinbeugern führt vor allem der Hüftbeuger häufig zu schweren Rückenproblemen. Hier geht es deshalb insbesondere um diesen Muskel und die Erfahrungen des Autors damit.

*Text: Reto Müller**

Während drei Jahren, von 2003 bis 2006, hatte ich so starke Rückenprobleme in der unteren Lendenwirbelsäule, dass ich zeitweise kaum mehr gehen, Zähneputzen, mich anziehen oder die Schuhe binden konnte. An Sport, speziell an Tischtennis, war schon gar nicht zu denken! Ich suchte zahlreiche renommierte Ärzte (wie z.B. Dr. Müller-Wohlfahrt (Arzt der deutschen Fussballnationalmannschaft) sowie Therapeuten auf. Sämtliche Therapien wie Physio-, Manual-, Magnetfeld-, Chiropraktie, Feldenkrais, Akupunktur, Mobilisations- und Kräftigungsübungen, Untersuchungen verschiedener Spezialisten (Neurologen, Schmerzspezialisten, Orthopäden und Sportärzte) sowie ein Aufenthalt in einer Rehaklinik brachten keine nennenswerten Erkenntnisse oder Verbesserungen. Die Bandscheiben würden das Problem verursachen und ich müsse mich mit den Schmerzen abfinden, hiess es. Schliesslich war ich bereit alles zu tun, um wieder gesund zu werden, oder zumindest eine Verbesserung zu erreichen. Zudem wollte ich natürlich wieder normal arbeiten sowie Sport treiben können!

Eine spezielle Übungsform: Biokinematik

Ich las von Dr. Packi und seiner Biokinematik (siehe www.sportcoaching.ch -> Links -> Biokinematik). Daraufhin beschloss ich einen weiteren Versuch zu unternehmen. Denn bereits auf seiner Website war ersichtlich, dass seine Therapie total anders als herkömmliche Ansätze ist. Ich habe viel Geld in die Therapie investiert und würde das wieder tun – denn heute bin ich schmerzfrei – sofern ich regelmässig meine Übungen mache. Und die mache ich! Die Biokinematik ist logisch und wissenschaftlich fundiert. Bei Rückenproblemen (Bandscheibenvorfall, Diskushernie, Hexenschuss, Verspannungen usw.) ist zu 99% der verkürzte Hüftbeuger (m. iliopsoas: m. iliacus und m. psoas) die Ursache. Da sind sich sogar alle andern Ärzte und Therapeuten einig.

Dr. Packi hat erfolgreich spezielle Übungen entwickelt, die den Hüftbeuger wieder aktiv verlängern (eine Art aktives Dehnen) und damit die Bandscheiben automatisch in die richtige Position bringen und entlasten. Dadurch entspannt sich auch die schmerzhafte Muskulatur und man wird wieder beweglich. Die Übungen sind vom Prinzip her einfach, schwierig ist

aber die Ausführung. Deshalb muss man anfangs täglich üben, bis die gewünschte Wirkung eintritt. Ausserdem sind sie zuerst teilweise schmerzhaft, aber nur bis sich der Körper angepasst hat. Dafür sind die Übungen äusserst wirkungsvoll. Die Biokinematik behandelt weitere gesundheitlich Probleme erfolgreich, die häufig als nicht therapier- und heilbar gelten, u.a. chronische Achillessehnenprobleme, Tennisellbogen, Schleudertrauma, Meniskusprobleme, Migräne usw.). Auch meine Frau wurde ihre schweren Migräneanfälle dadurch endlich los.

Inzwischen beherrsche ich die Übungen nahezu perfekt und eine einzige Übung von wenigen Sekunden genügt mir, um auch nach einer extremen Belastung schmerzfrei und beweglich zu bleiben. Bei meiner selbständigen Tätigkeit als Personal- und Konditionstrainer integriere ich diese Übungen in jedes Trainingsprogramm.

Wer Interesse an einem Coaching (Einzelperson oder Vereine) bezüglich Beweglichkeit (und allgemeine Kondition) hat, kann sich gerne beim Autor melden, ohne dabei tief in die Tasche greifen zu müssen. Trainings bei Reto Müller können teilweise auch über die Krankenkasse (Zusatzversicherung) abgerechnet werden. Mehr Infos erhaltet ihr unter www.sportcoaching.ch.

Beispiele für wichtige Biokinematik-Dehnungsübungen (Hüftbeuger, grosser Brustmuskel, Beinbeuger):

Bemerkungen: Das Beweglichkeitstrainings sollte grundsätzlich auf das Ende einer Trainingseinheit gelegt werden.

Übungen mehrmals wiederholen, mindestens 3x. Wenn sie richtig gemacht werden, sind die Übungen anstrengend und etwas schmerzhaft. Zum Beispiel spürt man bei den Rückneigungs-Übungen einen Schmerz im Kreuz, der jedoch schnell abklingt. Das Gefühl ist kurzzeitig völlig normal. Danach fühlt man oft eine wohltuend verbesserte Beweglichkeit und die Haltung wird aufrechter.



Rückneigen stehend (auch kniend oder auf Baumstamm möglich): Hüftbeugerübung, m.iliopsas

1. Zehen aktiv in den Boden drücken
 2. Becken nach vorne schieben, ohne Gesäss anzuspannen
 3. Gesäss und Bauchdecke locker lassen
 4. Kinn anziehen
 5. zügig (jedoch nicht schnell) maximal nach hinten gehen
 6. ruhig atmen (keine Pressatmung) während der ganzen Übung, dadurch bleibt die Bauchdecke entspannt
 7. einige Sekunden in der max. Bewegungsamplitude bleiben
 8. Übungsposition mittels Abrollen über die Füsse auflösen
- Achtung: (Gurt ist nur zur Sicherheit gedacht, nicht passiv reinhängen!)*



Pectoralisübung: Brustmuskelübung, m. pectoralis major

1. Zehen aktiv in den Boden drücken, ohne zu krallen
2. max. Bewegungsamplitude einnehmen
3. mit Händen und Brust fiktiv nach drücken, ohne den max. Bewegungsradius aufzugeben, d.h. ohne den Muskel zu verkürzen
4. Brustbein anheben
5. Schultern locker und entspannt lassen
6. ruhig atmen, keine Pressatmung
7. einige Sekunden im der max. Bewegungsamplitude bleiben



Skispringer: Beinbeugerübung, mit jedem Bein einzeln

Beschrieb ist im Foto integriert

Ebenfalls einige Sekunden im der max. Bewegungsamplitude bleiben

**Reto Müller arbeitet als selbstständiger Personaltrainer (www.sportcoaching.ch) und ist Konditionstrainer Swiss Olympic, Fitness-Instruktor mit eidg. FA, Trainer Leistungssport mit eidg. FA, Personaltrainer SPTV, sowie J+S-Experte Tischtennis.*