Übungen zur Verbesserung der Haltung

Allgemeine Hinweise

Wenn eine Haltungsschwäche von einer zu schwachen oder einer schlecht gedehnten Muskulatur herrührt, so kann durch ein gezieltes Dehn- und Kräftigungsprogramm oft schon in kurzer Zeit eine Verbesserung erreicht werden.

In Zweifelsfällen sollte zuvor ein Arzt bzw. Physiotherapeut konsultiert werden, um eine Einschränkung bzw. Abänderung des Trainingsprogrammes vorzuschlagen.

Wie oft sollten die Übungen durchgeführt werden?

In jedem Falle mindestens 1 mal täglich. Das Üben sollte zur Routine werden wie das Zähneputzen. Am besten also immer zur selben Tageszeit, so daß dieses „Ritual" nicht vergessen wird.
Die Dehnübungen bieten sich zusätzlich immer nach längeren Sitzperioden an, also zum Beispiel, wenn die Kinder und Jugendlichen von der Schule nach Hause kommen und zusätzlich abends vor dem Schlafengehen.
Dehnübungen sollten immer langsam durchgeführt werden; es darf im Muskelansatz zwar ziehen, aber nicht schmerzen.

Vor den Kräftigungsübungen bietet sich ein kurzes Aufwärmprogramm an, um die Muskeln besser zu durchbluten.

Welche Übungen sollten durchgeführt werden?

Ein Beispielprogramm könnte so aussehen:

- ✓ kurzes Aufwärmen

- ✓ Dehnen Iliopsoas
- ✓ Dehnen Wade
- ✓ Dehnen Brust

- ✓ Kräftigen Bauch
- ✓ Kräftigen Gesäß
- ✓ Kräftigen Schulterblattmuskulatur

- ✓ Mobilisieren/Dehnen Rücken

- ✓ Aktiver Stand („Chinesischer Stand")

Welche Übungen jeweils durchgeführt werden, hängt vom individuellen Geschmack ab. Ein Pezzi-Ball (Gymnastik-Ball) ist bei Kindern und Jugendlichen ein beliebtes Hilfsmittel, das den Übungen einen eher spielerischen Charakter verleiht.

Übungen zur Verbesserung der Haltung

Haltung und Propriozeption

Unter **Propriozeption** versteht man die Eigenwahrnehmung des Körpers. Auch wenn wir die Augen geschlossen halten, haben wir dennoch einen sehr guten Eindruck von unserer Körperposition im Raum, von der Position unserer Arme und Hände. Dies wird möglich durch Sinneskörper in den Gelenken und Muskeln, die dem Gehirn (vor allem dem Kleinhirn) ständig Informationen über die Positionierung im Raum geben.

Solche Sensoren (die Proprio-Rezeptoren oder kurz Propriozeptoren) sind auch entscheidend daran beteiligt, Verletzungen bei plötzlicher Belastungsänderung zu vermeiden. Das typische Umknicken im Sprunggelenk (Subluxation) ist ein solches Beispiel. Bei gut funktionierenden Gelenksensoren erkennt der Körper sehr früh, wenn das Gelenk beginnt umzuknicken. Ein Reflex spannt sofort Muskulatur an, die das Gelenk stabilisiert und eine Verletzung der Bänder des Fußes verhindert.

Jüngste wissenschaftliche Studien zeigen, daß durch ein Training der propriozeptiven Sensoren das Risiko einer Verletzung deutlich vermindert werden kann.

Auch zum **Einnehmen einer stabilen Körperhaltung** spielt die propriozeptive Sinneswahrnehmung eine entscheidende Rolle. Durch gut „trainierte" Sensoren gelingt es dem Körper überhaupt erst, eine aufrechte Körperposition einzunehmen und längere Zeit aufrecht zu erhalten.

Dies bedeutet, allein das Trainieren von Muskelkraft und Dehnfähigkeit der stabilisierenden Rumpfmuskulatur genügt nicht, um automatisch eine gute Haltung einzunehmen. Vielmehr muß das Zusammenspiel der Muskeln und das eigene Körpergefühl für eine bestimmte Position geübt werden.

Ein gutes **propriozeptives Training** besteht beispielsweise im Ausführen des „Aktiven Standes" („Chinesischer Stand"), immer ohne Schuhe, am besten vor einem Spiegel. Nachdem Schritt für Schritt die korrekte Haltung eingenommen wurde, sollten die Augen geschlossen werden und die Körperposition und der Anspannungsgrad der Muskeln „erfühlt" werden.

Als Steigerung ist der Einbeinstand in dieser Position möglich, schließlich auch mit geschlossenen Augen.

Als gutes **Hilfsmittel** ist eine Wackelplatte geeignet (ein stabiles Holzbrett, das beweglich auf einer Rolle oder einem Klotz gelagert wird), die es erforderlich macht, beim Stehen immer in leichter Bewegung zu bleiben, um das Gleichgewicht zu wahren. Um den Einbeinstand schwieriger zu machen, ist beispielsweise eine nachgiebige Matte oder eine mehrfach gefaltete Wolldecke gut geeignet.

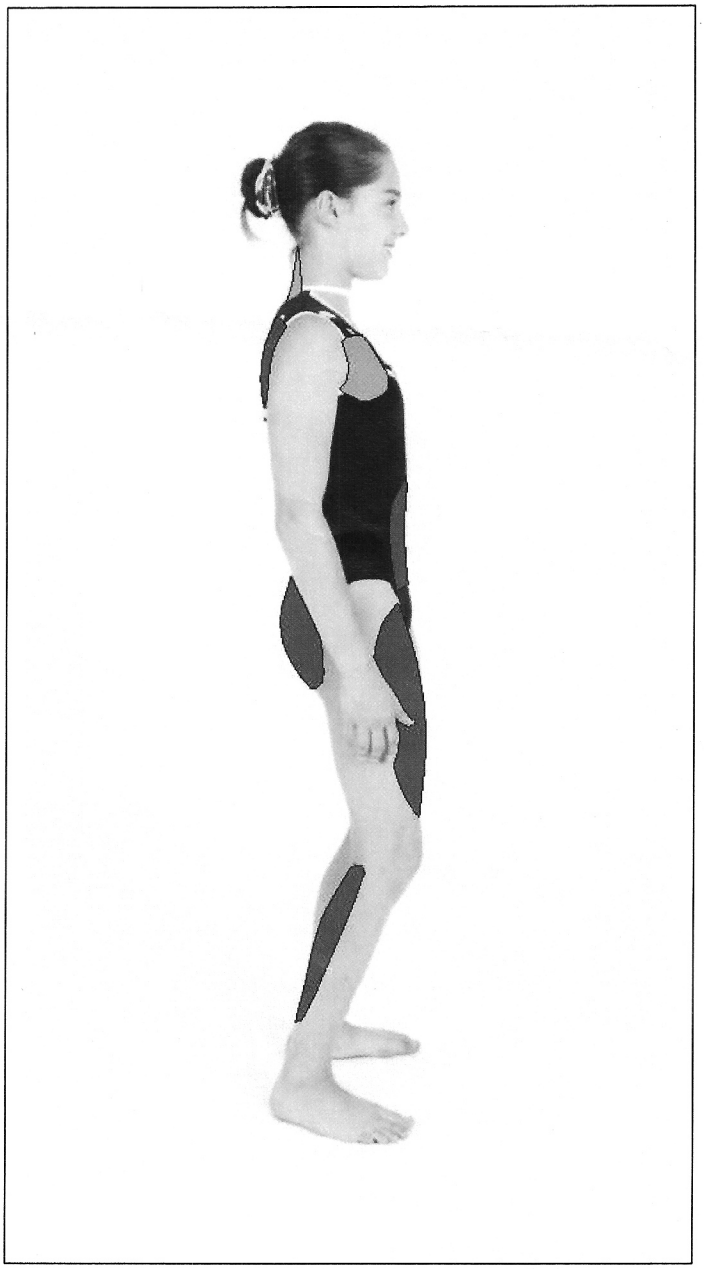
Propriozeptives Training sollte ebenso **täglich** wie ein Dehn- oder Kräftigungsprogramm durchgeführt werden, etwa 5 Minuten genügen schon.

Körperhaltung einüben

„Chinesischer Stand“

Aktive und gedehnte Muskeln

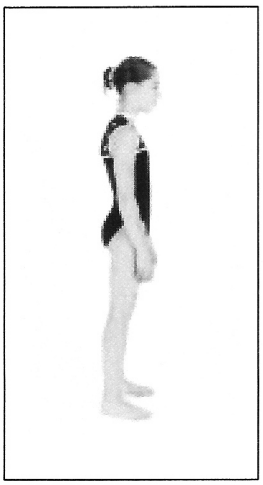
Die Abbildung zeigt die beim „aktiven Stand“ besonders aktiven (rot) und die gedehnten (grün) Muskelgruppen. Diese Muskeln sind in besonderem Maße für das Einnehmen einer gesunden und stabilen Körperhaltung nötig.



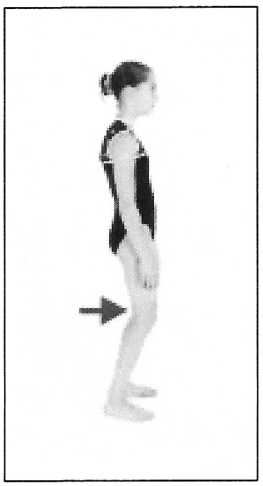
Körperhaltung einüben

„Chinesischer Stand“

Kid Check



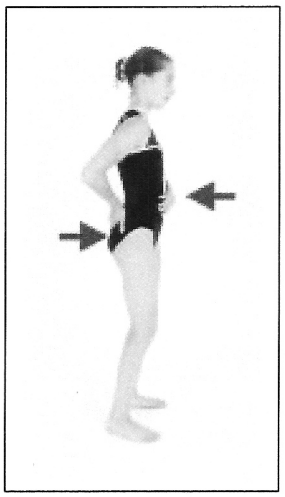
1. Ausgangsposition

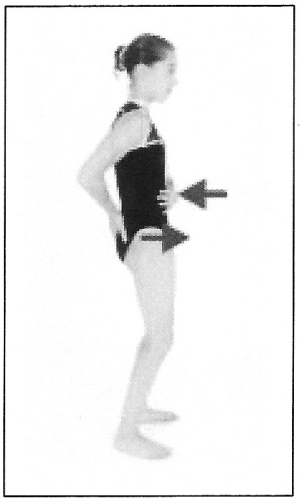


2. Knie leicht beugen. Die Spannung in den Oberschenkeln sollte spürbar sein.

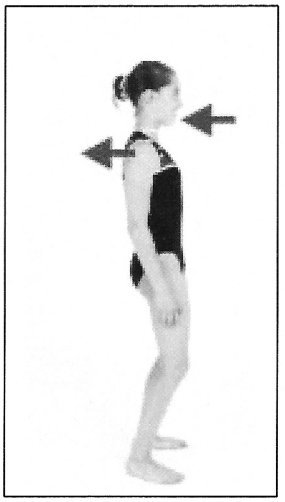
Diese Übung dient zum Einüben einer stabilen und bewußten Körperhaltung und läßt sich am besten vor einem Spiegel kontrollieren.

Man sollte sich angewöhnen, diese Körperposition so oft wie möglich bewußt einzunehmen, sie kräftigt und dehnt die für eine gute Haltung wichtigen Muskelpartien!





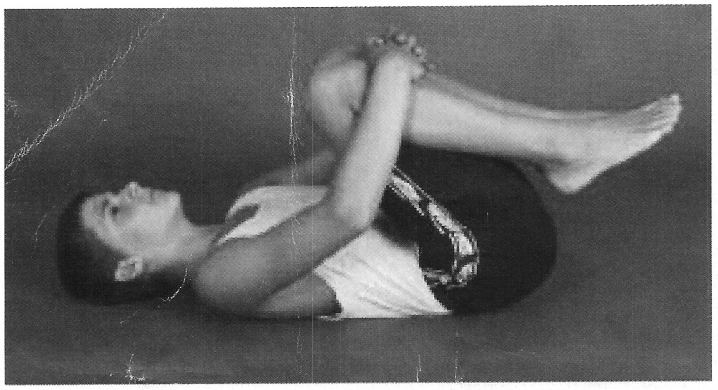
3. Der schwierigste Teil: Gesäß anspannen, Bauchmuskeln anspannen. Jetzt das Becken leicht nach vorne schieben. Dadurch dreht sich das Beckenknochen etwas gegen den Uhrzeigersinn um das Hüftgelenk als Achse. Das „Hohlkreuz“ verschwindet. Die Spannung im Gesäß und im Bauch sollte gehalten werden.



4. Schultern nach hinten schieben. Kinn nach hinten schieben („Doppelkinn“ machen). Diese Endposition solange aufrecht halten wie möglich.

Mobilisieren + Dehnen

Lendenwirbelsäule



1. Rückenlage. Knie mit den Armen zur Brust ziehen

2. Rücken auf die Unterlage pressen, so daß die Wölbung im Lendenbereich verschwindet. Knie weiter anziehen. Der Rücken wird rund, das Gesäß hebt etwas von der Unterlage ab.

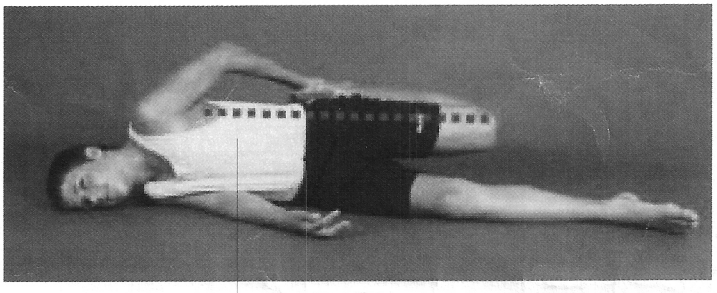
Zehen anziehen.

Kopf etwas abheben.

30 s halten.

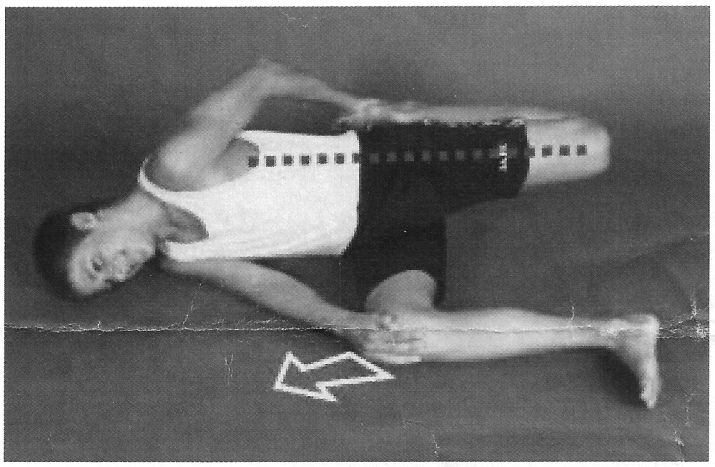
Dehnen

Hüftlendenmuskel (M. iliopsoas)



1. Seitenlage. Mit dem oberen Arm den Fuß so weit nach hinten ziehen, daß er eine gerade Linie mit dem Oberkörper bildet.

Bei einer verkürzten Oberschenkelmuskulatur kann an dieser Stelle bereits ein Ziehen auftreten!

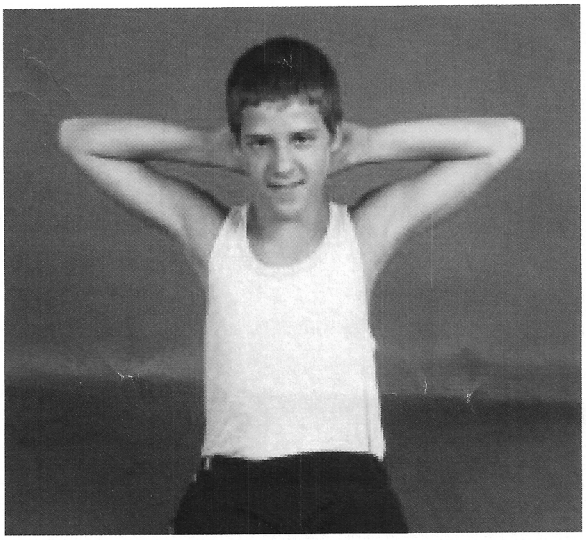


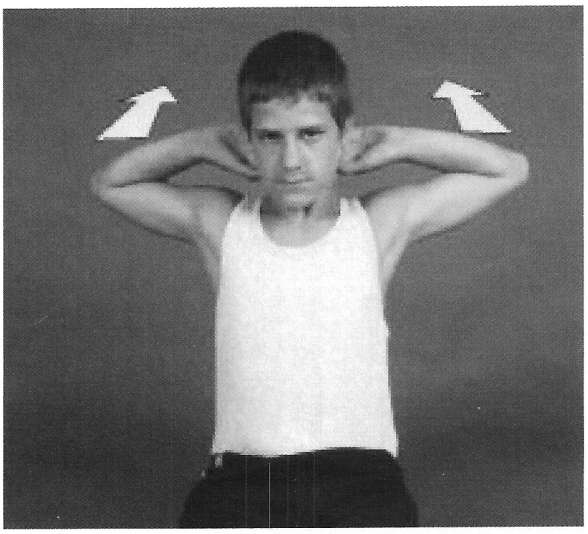
2. Mit der unteren Hand das unten liegende Knie umfassen und so weit zur Brust ziehen, bis ein Ziehen in der tiefliegenden Leistenregion oder am Muskelansatz an der Oberschenkelvorderseite auftritt.

30 s halten, dann auf die andere Seite drehen und die Seiten wechseln.

Dehnen

Brustmuskel (M. pectoralis)





Arme anwinkeln und schräg nach hinten ziehen, bis ein deutliches Dehnungsgefühl im Bereich der Brustmuskulatur auftritt.

30 s halten.

Dehnen

Wadenmuskulatur

1. Beine überkreuzen

2. Nach vorne beugen bis ein Dehnungsgefühl in der Wade auftritt.

20 s halten, dann die Beine wechseln

Kräftigen

Rückenstrecker, Gesäß, Oberschenkelrückseite, Schulter

1. Vierfüßlerstand einnehmen. Arme und Oberschenkel im rechten Winkel zum Oberkörper. Nach unten schauen.

2. Linkes Bein gerade nach hinten ausstrecken. Oberschenkel und Oberkörper sollten eine gerade Linie bilden. Bei einer Schwäche der unteren Rumpfmuskulatur neigt das Becken dazu, nach unten zu sinken – hier bewußt korrigieren!

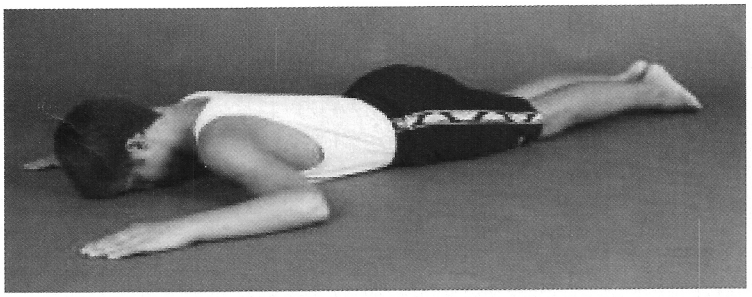
3. Rechten Arm gerade nach vorne strecken.
Bei starker Muskulatur bilden Arm, Oberkörper und Bein eine gerade Linie.

Immer nach unten blicken.

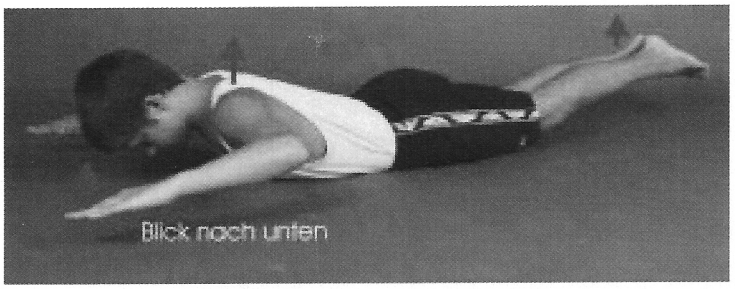
30 s halten, dann kurze Pause und die Seiten vertauschen.

Kräftigen

Rücken, Gesäß, Beine



1. Bauchlage. Arme rechtwinklig gebeugt. Stirn auf der Unterlage.

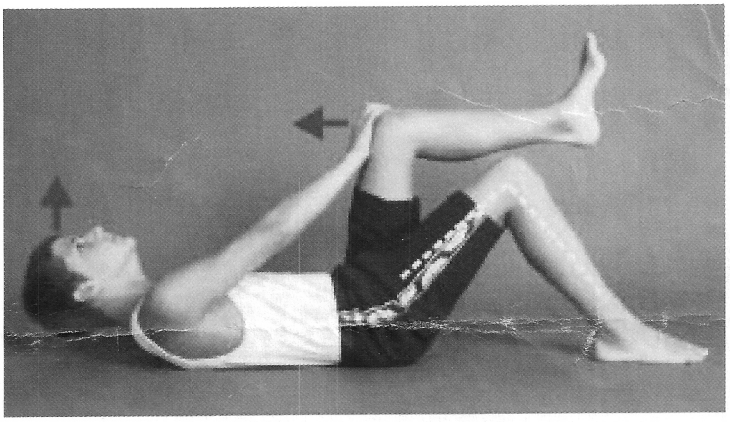


2. Kopf, Oberkörper und Arme nur wenige cm von der Unterlage abheben. Kein Hohlkreuz machen.
Beine durchstrecken und auch leicht von der Unterlage abheben.
Gesäß anspannen.
Immer nach unten schauen.

30 s halten.

Kräftigen

Bauch (Schräge Bauchmuskulatur)



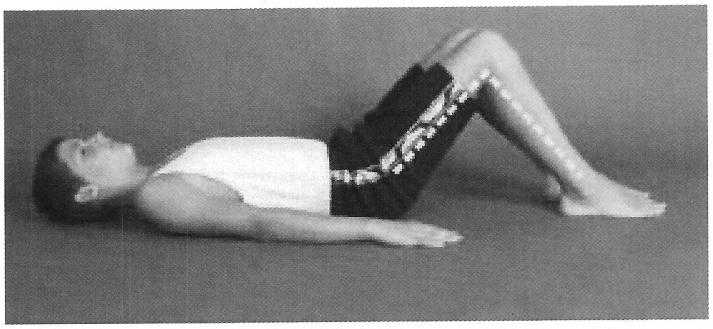
1. Rückenlage. Beine sind rechtwinklig angebeugt.

2. Ein Bein anziehen, mit der Hand der gegenüberliegenden Seite dagegen drücken. Kopf etwas von der Unterlage abheben, nach oben schauen.

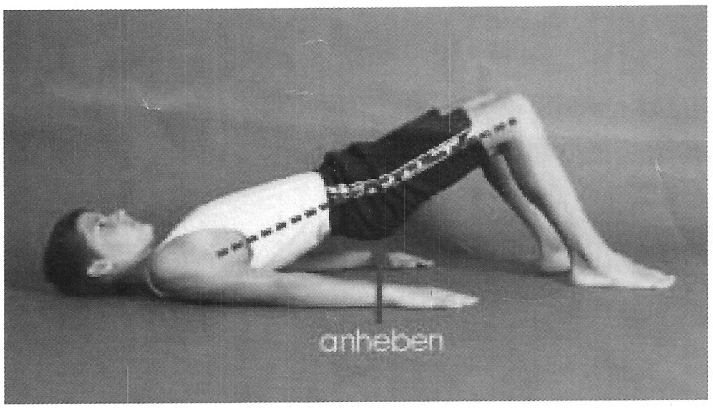
30 s halten, danach die Seiten wechseln.

Kräftigen

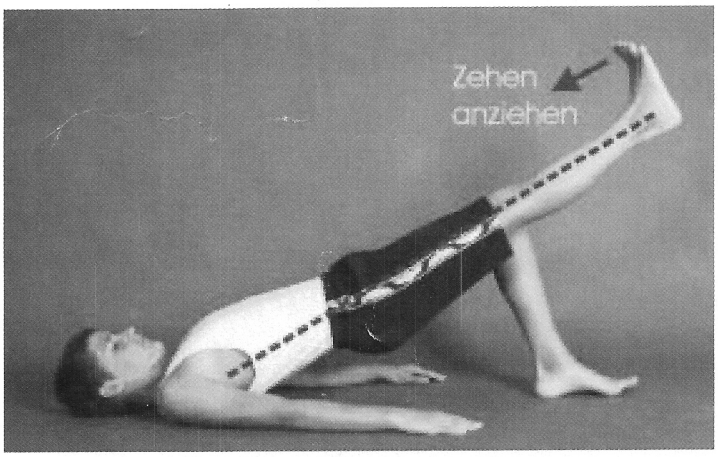
Bauch, Becken, Beine, Gesäß



1. Rückenlage. Knie sind rechtwinklig angebeugt.



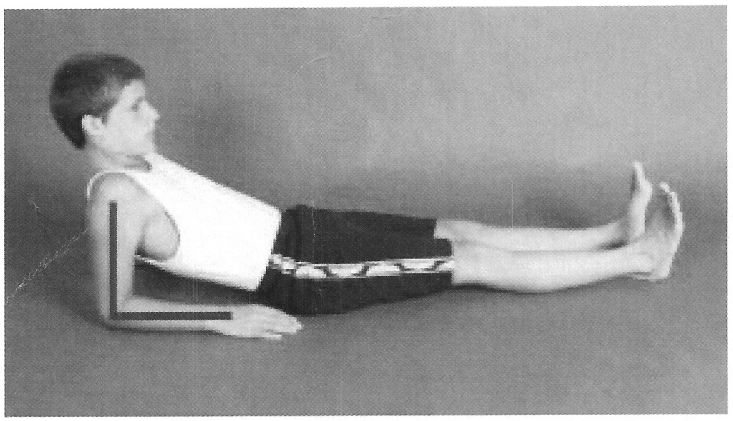
2. Gesäß abheben, so daß das Gewicht auf Armen und Schulter ruht. Beine sind rechtwinklig angebeugt.



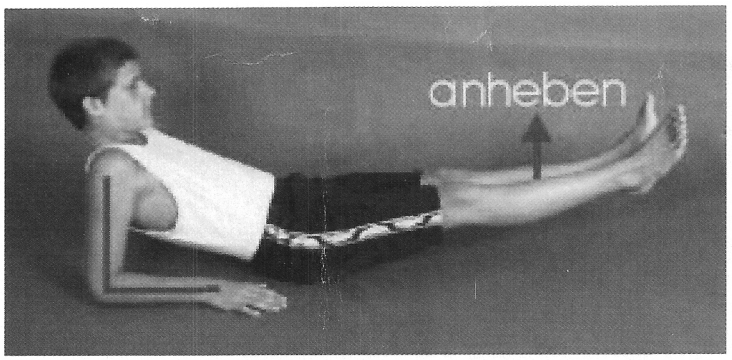
3. Ein Bein ausstrecken. Im Optimalfall (bei kräftiger Bauch- und Beckenmuskulatur) bilden Oberkörper und bei eine Linie. In jedem Fall sollen die Oberschenkel beider Beine immer parallel sein.
Zehen anziehen.
15 s halten, danach Seite wechseln.
3 – 5 Wiederholungen pro Seite

Kräftigen

Bauch

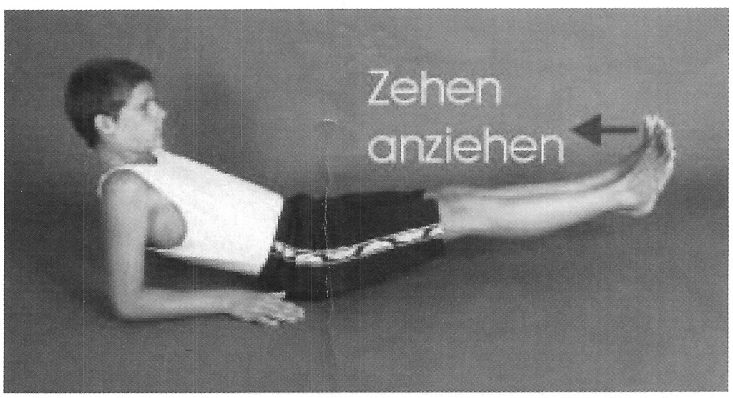


1. Rückenlage. Arme sind rechtwinklig angebeugt.



2. Beide Beine durchstrecken und etwa 10 cm von der Unterlage abheben.

Im Oberkörper möglichst nicht ausweichen (Arme weiterhin etwa rechtwinklig)



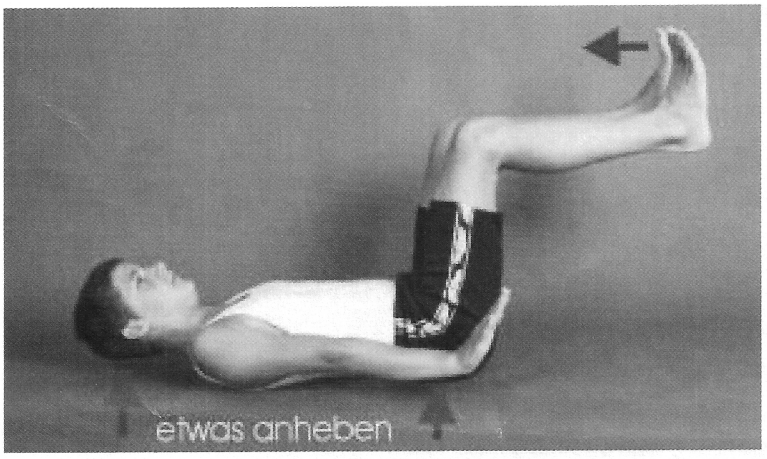
3. Zehen anziehen.

So lange halten wie möglich (1 min sollte mindestens möglich sein).

Beine nicht zu weit heben, sonst wird die Übung zu einfach!

Kräftigen

Bauch, Oberschenkel



1. Rückenlage. Knie und Oberschenkel sind in etwa rechtwinklig angebeugt und werden in dieser Position gehalten.
2. Arme sind gestreckt, Hände angewinkelt. Arme leicht von der Unterlage abheben.
3. Kopf leicht abheben. Nach oben sehen.

15 s halten.
3 – 5 Wiederholungen