

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-BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Gabi Fastner / Ingrid Manhart

Flacher Bauch - starker Rücken

Effektives Training für die Körpermitte

Inhaltsübersicht

- **Vorwort**
- **Einführung**
 - 1.1 Kraft aus der Mitte
 - 1.2 Schutz- und Stützfunktion
 - 1.3 Figurformer
 - 1.4 Organe
 - 1.5 Der psychosomatische Anteil einer Bewegung
- **Die Körpermitte in Theorie und Praxis**
 - 2.1 Tiefenmuskulatur
 - 2.1.1 Körpergefühl/Wahrnehmung
 - 2.1.2 Stabilitätstraining
 - 2.2 Oberflächenmuskulatur/Mobilisatoren
 - 2.2.1 Trainingsprinzipien
 - 2.2.2 Warm-up/Mobilisation
 - 2.2.3 Entspannungsübungen
 - 2.3 Faszien
 - 2.3.1 Was sind Faszien und was bedeuten sie für die Körpermitte?
 - 2.3.2 Allgemeine Hinweise für die Faszienfitness
 - 2.3.3 Übungen
- **Die aufrechte Haltung in Theorie und Praxis**
 - 3.1 Fuß bis Kopf
 - 3.1.1 Füße
 - 3.1.2 Beckenstellung
 - 3.1.3 Kopfhaltung
- **Stundenbilder**
 - 4.1 Intelligentes Bauchtraining
 - 4.2 Rückentraining
 - 4.3 Training der Körpermitte mit dem TOPANGA®
 - 4.4 Training der Körpermitte mit dem kleinen Ball
 - 4.5 Training der Körpermitte mit dem großen Ball
 - 4.6 Training der Körpermitte mit dem Winshape® Belt
- **Schlusswort**
- **Literatur**

- **Bildnachweis**

DANKSAGUNG

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei TOGU für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses Buches und für Ihre innovativen Produkte bedanken.

Vielen Dank auch an die Firma Winshape®, die zur Verfügung gestellte Kleidung und den Winshape® Belt.

Ballkissen®, Brasil®, Topanga®, Redondo®-Ball, Jumper®, Aerostep® und Powerball® sind eingetragene Warenzeichen der TOGU GmbH.

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

Vorwort

Wer hätte nicht gerne einen flachen Bauch, eine schmale Taille und eine stabile Mitte?

Die Erkenntnis, wie wichtig eine starke und stabile Mitte nicht nur für ein attraktives Aussehen, sondern auch für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist, ist nicht neu. Natürliche, ökonomische Bewegungsabläufe funktionieren nur über eine aktive Körpermitte.



(Quelle: „Hausgymnastik für Gesunde und Kranke“, Th. Chr. Fr. Enslin Verlag, 1887)

Wir haben die Bedeutung des Rumpfs für die Gesundheit in dem Buch *Hausgymnastik* von 1887 gefunden. Die damalige

Sichtweise und Körperarbeit ist der heutigen gar nicht so fremd, so kommt man heute sogar zu einigen Bewegungen und Übungsansätzen zurück.

Unsere Berufsfelder als Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin, und damit eine Beleuchtung des Themas Körpermitte von allen Seiten, hat uns motiviert und bestärkt, gemeinsam das Buchprojekt *Körpermitte* zu verwirklichen.

Zu den Autorinnen



Ich (Gabi Fastner) bin Gymnastiklehrerin und unterrichte seit 1997 täglich in meinem Gymnastikstudio.

Immer wieder kommen Interessenten mit dem Wunsch, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Doch schon bald nach Trainingsbeginn sehe ich sie in den Kursformaten, die mit

„Figurformer“ beschrieben sind, die Gesundheit ist an die zweite Stelle gerückt! Da liegt es doch nahe, das Training der Gesundheit und das Formen der Figur nicht mehr zu trennen, sondern zu vereinen! Ehrlich gesagt, lässt es sich ja auch gar nicht voneinander trennen, sondern wunderbar kombinieren!

Um dem Körper ständig neue Trainingsreize zu geben, arbeite ich sehr viel mit labilen bzw. instabilen Untergründen, wie zum Beispiel einer zusammengerollten Gymnastikmatte, dem Ballkissen®, dem TOGU Jumper®, u. v. m., aber auch mit Kleingeräten, die den Körper „aus der Mitte bringen“, wie zum Beispiel dem Topanga®, den Brasil®s, dem Winshape® Belt, ...

Das alles sind kleine Hilfsmittel, die das Training zum einen sehr kurzweilig und effektiv machen, zum anderen die Teilnehmer, und natürlich auch mich als Trainerin, motivieren, mit dem Training fortzufahren und zum nächsten Trainingstermin wieder zu erscheinen. Einige dieser Hilfsmittel verwenden wir in diesem Buch, um Übungen abzuändern, zu erschweren, oder auch zu erleichtern (siehe [Kap. 4](#) „Stundenbilder“)!

Ein Rumpfstabilisationsprogramm sollte vielfältig und interessant gestaltet sein, um dem Gehirn neue Bewegungsmuster abzufordern!



Entscheidend für den Trainingserfolg ist ein vielfältiges und interessantes Programm, wie hier zum Beispiel das Training mit dem Jumper® Double und dem Topanga®.

Das Training mit dem Schwerpunkt „Körpermitte“ ist sinnvoll so zu gestalten, dass sowohl das Ziel einer attraktiven Figur als auch einer aufrechten Haltung und eines gesunden Rückens verfolgt wird!

Mit dem Training der Körpermitte vereinen wir Gesundheits- und Figurtraining und bleiben außerdem im Alltag und bei

anderen Sportarten reaktionsschnell, agil und dadurch weniger verletzungsanfällig.



Ich (Ingrid Manhart) erlebe täglich seit 25 Jahren in meiner Physiotherapiepraxis Patienten mit unterschiedlichsten Beschwerden bzw. Symptomen. Die meisten von ihnen klagen über typische körperliche Symptome, wie Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Die wenigsten von ihnen haben sich „verhoben“ und dadurch einen akuten Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall. Röntgen und MRT sind unauffällig, dennoch berichten sie vom Schmerz! Viele erzählen von einem diffusen Schmerz im „Kreuz“, sie nennen es: *„Ich breche in der Mitte ab.“*

Häufigster Auslöser ist die zu schwache Muskulatur rund um die Körpermitte! Zu wenig Bewegung und steigender Termindruck, sinkendes Selbstwertgefühl, Mobbing in Schule und am Arbeitsplatz lässt den Stresspegel ansteigen.

Oft ist der Auslöser der Schmerzen also gar nicht nur körperlich zu suchen, sondern hat seinen Ursprung im seelischen Bereich, „weil die Seele weint“.





„Mich trägt mein Kreuz nicht mehr!“ Überbelastung, Stress, schlechtes Zeitmanagement, „Druck von Vorgesetzten“, ...das zeigt sich bei fast 70 % meiner Patienten.

Unsere stressbelastende Zeit und der damit verbundene Bewegungsmangel sind der Nährboden für die vermehrt aufkommenden Rückenprobleme!

Deshalb: „ Mensch, bewege dich! Und zwar regelmäßig! Nimm deinen Körper dabei bewusst wahr! Achte auf dreidimensionale Bewegungen! Achte auf deinen Puls! Achte bei Schmerz und Spannung auf Entspannungsphasen! Bleibe beweglich und geschmeidig!“

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 Dünn- 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.

Nach drei Monaten besuchte ich Gabi Fastner in ihrem Studio in Bad Tölz. Das vielseitige Angebot machte mir von Anfang an großen Spaß und wöchentlich spürte ich die sich steigernde Kraft in meinen Muskeln, Sehnen und Faszien.

Diese neue Stabilität aus meiner Körpermitte führte mich täglich ein Stück in die Normalität zurück.

Gabis Studio bot mir einen Raum voll sportlicher Kompetenz und Freude an der Bewegung. Durch den erneuten Kraftzuwachs in meinem Körper bekam ich wieder Vertrauen, ein ‚Körperglück‘, ‚meine Körpermitte!‘

Während des funktionellen Trainings war Koordination und Aufmerksamkeit stets gefordert und ließ somit keinen Platz für belastende Gedanken.

Durch Bewegung schaffen Sie sich ein Milieu, in dem der Stoffwechsel angekurbelt wird.

*Wenn alles in Bewegung ist, kann der Körper funktionieren!
Wir fühlen uns wohl!“*



„Es sitzt mir im Nacken.“

„Gute Gefühle machen uns gesund!“

In meiner physiotherapeutischen Arbeit sind mir Patienten mit lang andauernden, hartnäckigen Rückenschmerzen gut bekannt, sie sind sogar mein tägliches Brot.

Es ist unumstritten, dass sich chronischer Rückenschmerz und Depressionen gegenseitig aufschaukeln und in Bezug zueinander stehen!

Der Faszienforscher Dr. Schleip (Fascia Research Group, Universität Ulm) hat nachgewiesen, dass sich die Fascia

lumbosacralis durch psychische Überbelastung in ihrer Struktur verändert.

Aufgrund von Stress ziehen sich Faszien zusammen. Das Gewebe verfilzt, bekommt Mikrorisse und Wunden. Entzündungsstoffe werden in der Faszie ausgeschüttet und lassen die Muskulatur verkrampfen.

Der Teufelskreis beginnt! Schmerz, Angst vor Bewegung, Schonhaltung, die Belastungsgrenze sinkt, die Spannkraft in der Muskulatur und in deren Faszien lässt nach, die Energie verpufft ...

Die Folge ist eine geringere Gleitfähigkeit der Bindegewebsschichten und weniger Spannkraft: Ein ökonomisch koordiniertes Zusammenspiel innerhalb der Muskelketten ist gestört.

Auf sanfte Methoden, wie Übungen aus dem [Kap. 2.3](#), Yoga, Pilates oder Qigong, reagieren die Faszien besonders positiv. Osteopathie, passive Maßnahmen wie Rolfing, Fasziendistorsionsmodell nach Dr. Typaldos ergänzen diese Aktivitäten!

Bewegung, die berührt - Berührung, die bewegt!

An dieser Stelle ist es wichtig, zu erwähnen, dass innerhalb der Bindegewebsstrukturen so viele Schmerzrezeptoren sitzen wie in der Muskulatur selbst.

Auch aus diesem Grund ist oft die Folge solcher „Verklebungen“:

- Der Mensch wird zum chronischen Rückenschmerzpatienten.
- Es gibt keinen Nachweis von bildgebenden Untersuchungen, d.h. keine orthopädisch-, neurologische Erklärung, aber dennoch beherrschen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen den Alltag.
- Das Gewebe verfilzt und verdickt, daraus ergibt sich eine hohe Schmerzempfindlichkeit, das Milieu verändert sich, der Zellaustausch wird vermindert.
- Die Elastizität im Bindegewebe nimmt ab, die Steifigkeit nimmt zu (Altersstarre).
- Die Rekrutierung von Muskelzellen wird schwierig, also bleibt der Trainingserfolg aus.
- Der Patient ist nicht belastbar.
- Hoffnungslosigkeit stellt sich ein.
- Haltungsinsuffizienz, das Körpergefühl geht verloren.
- Das Selbstwertgefühl verschwindet, da die Selbstwahrnehmung gestört ist.
- Die Belastungsgrenzen sinken.
- Depressionen sind spürbar.

Der Weg aus den Schmerzen ist in den meisten Fällen: Sich bewegen!

Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts!

Setzen Sie den Bewegungsreiz adäquat, das heißt, trainieren Sie vorwiegend im aeroben Pulsbereich. Denn ein Training in zu hohen Pulsbereichen überlastet das Fasziengewebe und schadet ihm (Kortisolanstieg bei Dauerstress, das schadet dem Gewebe).

Die Körpermitte in Theorie und Praxis

Die Muskulatur der Körpermitte wird je nach Lage und Funktion in unterschiedliche Systeme unterteilt und muss deshalb auch unterschiedlich trainiert werden. Die meisten Muskeln liegen an der Körperoberfläche. Sie sind unsere Hauptmuskeln für jede Bewegungsausführung, die Mobilisatoren.

Die Tiefenmuskulatur, sie wird unterteilt in die lokalen Stabilisatoren und die globalen Stabilisatoren, liegt meist unter den Mobilisatoren und, wie ihr Name schon sagt, stabilisieren und schützen sie bei jeder Bewegung unsere Wirbelsäule und unsere Gelenke.

Die Muskulatur rund um die Körpermitte

Lokale Stabilisatoren	
• M. multifidus • M. transversus abdominis • Anteile des Zwerchfells • Anteile der Beckenbodenmuskulatur	 • Schutz der Wirbelsäule • Formgebung der Taille

Globale Stabilisatoren	
• M. obliquus internus • Äußere Anteile des M. multifidus • Tiefe Anteile des M. spinalis	 • Aufbau der Haltung • Kontrolle der Bewegung • Kontrolle der Rotation

Globale Mobilisatoren	
• M. rectus abdominis • M. obliquus externus • M. quadratus lumborum • M. iliocostalis • M. longissimus	 • Full range of motion • Bewegen von Lasten

(verändert nach Albrecht, 2011)

- **Das lokale System hält, das globale System bewegt! Vor dem Training der oberflächlichen Schichten sollte die Wahrnehmung und Konzentration auf das Aktivieren der tiefen Muskelschichten gelenkt werden!**

Allgemeine didaktische Hinweise für das Training der Körpermitte

- „Erleben der Bewegungsfreude“:
Sie sind als Trainer das „bewegte“ und „begeisternde“ Vorbild! Sich zu bewegen, muss Spaß machen! Nur ein Trainer, der sein Fach liebt und ein gutes Bewegungsvorbild ist, kann Menschen mitreißen und begeistern!

Das Aktivieren der emotionalen Zentren in unserem Gehirn ist das Entscheidende für unser Tun und den Erfolg des

Tuns!

Ihre Teilnehmer müssen das Gefühl haben, den eigenen Körper unter Kontrolle zu bekommen, das zu können, was Sie von ihnen fordern!

Das Ziel unseres Trainings muss es sein, Menschen zu einem Kompetenzerlebnis zu bringen! Nur dann kann Lust, Freude und Begeisterung an der Bewegung entstehen!



Brenne vor Begeisterung! Habe Spaß!

- Übungsauswahl
Übungen sollten so ausgewählt und Geräte so eingesetzt werden, dass die Teilnehmer nichts gesundheitlich falsch