

# Revolutionäre BEWEGUNGEN

WAS WIR VON KINDERN LERNEN KÖNNEN

ANDREAS FISCHER



NATÜRLICH  
ATMEN



POWER  
& FLOW



ENTSPANNEN

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor 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.

# *Revolutionäre* BEWEGUNGEN WAS WIR VON KINDERN LERNEN KÖNNEN

---

ANDREAS FISCHER



NATÜRLICH  
ATMEN



POWER  
& FLOW



ENTSPANNEN

Meyer & Meyer Verlag

## **(R)evolutionäre Bewegungen**

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.

© 2021 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 978-3-8403-3773-4  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

## Danksagung

### 1 Einleitung

### 2 Evolution des Menschen

#### 2.1 Kinder als Vorbilder

#### 2.2 Das knallharte Geschäft der Gesundheitsindustrie

2.2.1 Der Mythos „Arthrose“

2.2.2 Deutschland ist OP-Spitzenreiter

2.2.3 Die Herausforderung mit der Bewegungstherapie – oder Schluss mit tausenden ineffektiven und langweiligen Übungen!

2.2.4 Sich „einfach“ nur zu bewegen, ist nicht das Gleiche wie natürliches Bewegen

2.2.5 Dies solltest du beim Training möglichst vermeiden!

2.2.6 Dies solltest du beim Training unbedingt beachten!

#### 2.3 (R)evolutionäres Bewegungstraining

2.3.1 Deine Schatzkiste

2.3.2 Heilende Bewegungen

2.3.3 10 evolutionäre Bewegungen

2.3.4 Spezielle Mobilisations- und Korrekturübungen

### **3 Bewegungen der Wirbelsäule - das Wunderwerk der Evolution**

#### **3.1 Bewegungen der Wirbelsäule**

- 3.1.1 Evolutionäre Entwicklung der Streckung (Extension) unserer Wirbelsäule
- 3.1.2 Evolutionäre Entwicklung der Rotation unserer Wirbelsäule
- 3.1.3 Evolutionäre Entwicklung der Vorbeuge (Flexion) und der Seitbeuge (laterale Flexion) unserer Wirbelsäule
- 3.1.4 Eine einfache Einteilung der Bewegungen der Wirbelsäule in Bezug auf einzelne Abschnitte

#### **3.2 Bewegungen der Wirbelsäule**

- 3.2.1 Mobilisation der Wirbelsäule in der Streckung
- 3.2.2 Mobilisation der Wirbelsäule in der Rotation
- 3.2.3 Mobilisation der Wirbelsäule in der Seitbeugung
- 3.2.4 Mobilisation der Wirbelsäule in der Beugung

#### **3.3 Dynamische Kräftigung der Rumpfmuskulatur**

- 3.3.1 Rumpf
- 3.3.2 Rumpftraining
- 3.3.3 Ventrale Rumpfstabilisatoren
- 3.3.4 Beinheben im Hängen
- 3.3.5 Bauchrad

### **4 Bewegungen der unteren Extremitäten**

#### **4.1 Das Heben von Lasten**

#### **4.2 Dorsale Stabilisation des Rumpfs (Teil I)**

#### **4.3 Dorsale Stabilisation des Rumpfs (Teil II)**

#### **4.4 Schwungbewegungen**

- 4.5 Ausfallschritt**
- 4.6 Die natürliche Hocke**
- 4.7 Tiefe Kniebeuge**
- 4.8 Kastensteigen**

## **5 Bewegungen der oberen Extremitäten**

- 5.1 Vertikale Zugbewegungen**
- 5.2 Urbewegungen: Hängen und Schwingen**
- 5.3 Klimmzug**
- 5.4 Rudern an den Ringen**
- 5.5 Das Über-Kopf-Heben**
- 5.6 Das Über-Kopf-Drücken**
- 5.7 Stütz**
- 5.8 Liegestütz**

## **6 Das Geheimnis einer natürlichen Haltung**

## **7 Grundprinzipien im Training**

### **7.1 Entspanne dich**

- 7.1.1 Das Prinzip der Leichtigkeit
- 7.1.2 Das oft unnötige Bauchanspannen

### **7.2 Fokussiere dich: Werde „eins“ mit deinem Körper**

- 7.2.1 Achtsames Üben
- 7.2.2 Benutze deine Vorstellungskraft: Bewegung mit Bewusstsein
- 7.2.3 „Im Fluss sein“

### **7.3 Atme natürlich durch die Nase**

- 7.3.1 Nasenatmung
- 7.3.2 Luftdiät
- 7.3.3 Dem Atem folgen
- 7.3.4 Atemrhythmus im evolutionären Bewegungstraining

7.3.5 Synchronatmung

7.3.6 Poweratmung

## **7.4 Folge deinem Rhythmus**

7.4.1 Die Dosis macht das Gift – oder muss das Training immer so intensiv sein?

7.4.2 Der mittlere Weg

7.4.3 Die Geschichte vom Hasen und der Schildkröte

7.4.4 Intuitives Training

7.4.5 Folge deinem Gefühl

## **7.5 Trainiere draußen**

7.5.1 Die Erkenntnis kommt

## **7.6 Entdecke die Urkraft in dir – oder du kannst stärker sein, als du denkst!**

7.6.1 Die Kraft des Kindes

7.6.2 Kraftvolles Leben

7.6.3 Mehr Kraft

7.6.4 Steigerung der Schnelligkeits- und Agilitätsfähigkeit

7.6.5 Verbessertes Stoffwechsel

7.6.6 Verbesserung von Rückenbeschwerden und Rehabilitation

7.6.7 Positiver Einfluss auf Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen und Faszien

7.6.8 Verbesserung der Haltung

# **8 Trainingsplan deines Lebens**

## **8.1 Mobilitätsprogramme**

8.1.1 Spezielles Mobilitätsprogramm

## **8.2 Trainingsprogramme**

8.2.1 „Schritt-für-Schritt“-Konzept

- 8.2.2 Level I - Erlernen evolutionärer Bewegungen
- 8.2.3 Level II - Festigen evolutionärer Bewegungen
- 8.2.4 Level III - Intensivieren evolutionärer Bewegungen

## **9 Sei ein Held**

### **Anhang**

- 1 Über den Autor**
- 2 CrossAthletik**
- 3 Literaturverzeichnis**
- 4 Bildnachweis**



*Dieses Buch ist meinen beiden Söhnen Joshua und Liam gewidmet.*

*Ihr seid meine „größten“ Lehrmeister. Ich danke euch, dass ihr mir zeigt, wie schön das Leben ist und mich jeden Tag daran erinnert, mehr zu lachen.*

*Tragt eure Lebensfreude und Neugier auf eurem Lebensweg weiter in euren Herzen.*

*Wo ihr auch sein werdet, wir werden immer mit unseren Herzen verbunden sein.*

*Ich liebe euch.*

---

*„Lasst uns mit offenem Herzen und der Begeisterung eines Kindes, mit klarem Geist das Leben im Jetzt wie ein Abenteuer erleben, aus unseren tiefsten Überzeugungen handeln und viele eigene Erfahrungen furchtlos und respektvoll meistern.“*

---

# DANKSAGUNG

Dieses Buch ist ein Teil eines sich permanent verändernden Erfahrungsprozesses und ich möchte an dieser Stelle allen danken, die mich in meiner persönlichen Entwicklung sowie bei der Entstehung dieses Buches unterstützt haben.

Ich richte mich an meine Familie und alle meine Freunde. An alle meine Mentoren, welche ich persönlich kennenlernen durfte und alle Autoren, aus deren Büchern und Videos ich so viel wertvolles Wissen schöpfen konnte. An alle meine Sportler und Patienten, die mich immer wieder aufs Neue inspirieren und herausfordern – ich danke euch!

Ihr seid alle meine Lehrmeister und habt dazu beigetragen, dass ich mich zu dem Menschen, Athleten, Trainer und Therapeuten entwickelt habe, der ich heute bin.

# 1

## **EINLEITUNG**



Ich freue mich sehr, dass dieses Buch den Weg zu dir gefunden hat. Ich bin mir sicher: Das war kein Zufall! Du gehörst bestimmt zu den vielen Menschen, die den eigenen Körper besser verstehen wollen. Ob es der Grund für chronische Beschwerden wie Rücken-, Knie- oder Schulterschmerzen ist, oder ob es der Wissensdurst nach besserem Verständnis und neuer Inspiration für eine bessere Leistung als Trainer oder Athlet ist, dann könnte dies hier genau das Buch sein, nach dem du gesucht hast!

Als Therapeut, Trainer und Athlet schreibe ich dieses Buch sowohl für Menschen mit chronischen Leiden am Bewegungsapparat als auch für sportlich Aktive. Mit dem zugrunde liegenden Konzept schaffen wir den Spagat zwischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Daher ist dieses Buch ganz anders. Es versucht, kein neuer Fitnessrend zu sein und ist viel mehr, als nur ein einfacher Ratgeber bezüglich der Funktion der wichtigsten Gelenk- und Organsysteme. Dieses Buch geht seinen ganz eigenen Weg und schafft in der Gesundheits- und Fitnessindustrie neue Denkansätze. Vieles, was du hier lesen wirst, steht zur gängigen Meinung vieler Experten im Widerspruch. Dafür muss man auch erst Mut haben - und den habe ich. Weil ich aus meiner tiefsten Überzeugung und langjähriger Erfahrung selbst als Athlet, Therapeut und Trainer handle.

Ich möchte dich auf diese faszinierende Reise in die evolutionäre Entwicklung des menschlichen Körpers mitnehmen und zusammen werden wir viele spannende und neue Erfahrungen über die Funktionen unseres Bewegungsapparats machen. Du wirst hier nicht nur meine Entdeckungen der Ursachen für die Entstehung von Rückenleiden, Knie- oder Schulterproblemen kennenlernen. Du wirst erstaunlich einfachen und effektiven Lösungen begegnen und ganz neue Ausführungen von natürlichen Bewegungsformen und Übungen lernen.

Dieses neu gewonnene Wissen wird dir helfen, dein wahres Potenzial zu erweitern und ein Leben lang gesund und leistungsfähig bleiben.

Lasse dich einfach überraschen. Ich wünsche dir viel Freude dabei.

Andreas Fischer, Gilching, im Sommer 2021

## Eine kleine Geschichte aus dem Leben

Ein chronisch Kranker kommt zum Doktor.  
Der Doktor gibt ihm drei Tabletten und sagt:

„Hier ist die mächtigste Medizin, die es auf dieser Welt gibt.

Die erste Tablette ist dein **Bewusstsein**. – Veränderst du deine negativen Überzeugungen, Glaubenssätze und dein Verhalten zu dir selbst, zu deiner Krankheit und zu deinem Umfeld – so ist das der Schlüssel zu deiner Genesung und zu einem erfüllten Leben.

Die zweite Tablette ist die **natürliche Bewegung** im Einklang mit der **natürlichen Atmung** „draußen“ in der **Natur** – denn das ist die Essenz des Lebens.

Die dritte Tablette ist eine **gesunde Ernährung** – denn deine Nahrung ist deine beste Medizin.“

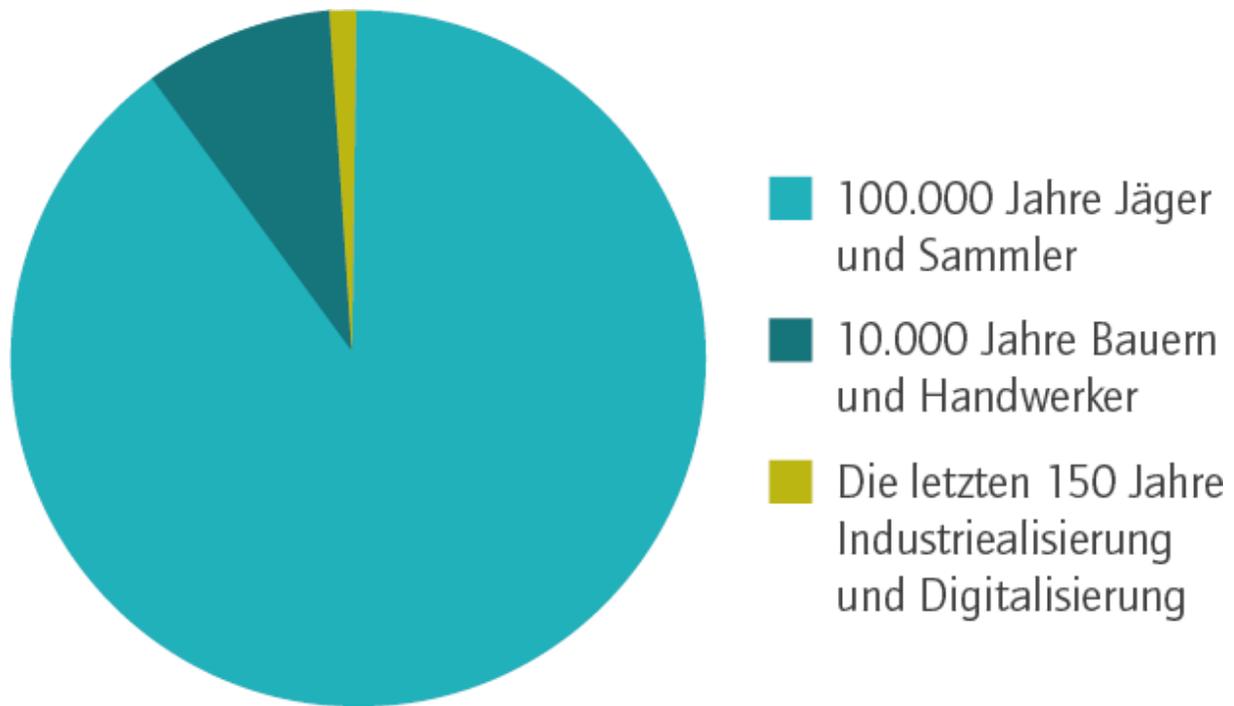
Alle drei Tabletten liegen in deinen Händen ...

# 2

## EVOLUTION DES MENSCHEN



Um zu verstehen, warum so viele Menschen Beschwerden am Bewegungsapparat haben, sollten wir erst einen kleinen Ausflug in die Vergangenheit machen und begreifen, welche Schritte der Mensch im Laufe seiner ganzen Evolution vollzogen hat und vor allem, welche Bewegungsformen für ihn in dieser Zeit entscheidend und natürlich waren.



*Abb. 1: Evolution der Menschen*

Über 90 % der Zeit hat der Mensch sehr einfach und oft in Höhlen gelebt und war Jäger und Sammler. Danach hat er Ackerbau, Viehhaltung und Handwerk für sich entdeckt und erst in den letzten 150 Jahren, insbesondere in den letzten 50 Jahren, hat sich sein Lebensstil gravierend und rasant verändert. Die vielseitigen Aktivitäten, für die sich unser Bewegungsapparat über Tausende von Jahren entwickelt hat, nutzt der moderne Mensch heute kaum oder gar nicht mehr. Das muss man sich erst auf der Zunge zergehen und in seinem Kopf langsam sacken lassen:

Über 100.000 Jahre Jäger und Sammler und dann plötzlich Bürohocker. Unser Bewegungsapparat ist für vielseitige Bewegung konstruiert, währenddessen der Mensch täglich viele Stunden auf den Beinen draußen auf der Suche nach Nahrung unterwegs war. Der heutige Lebensstil ist nicht mehr artgerecht. Dass Störungen und Beschwerden am

Bewegungsapparat so vieler Menschen auftreten, braucht niemanden mehr zu wundern.

## 2.1 KINDER ALS VORBILDER

Ich habe mich mit gutem Grund dazu entschlossen, dieses Buch mit Kindern als Vorbilder für uns Erwachsene zu schreiben. Wenn die Kinder noch klein sind, werden sie spielerisch Schritt für Schritt zu geschickten Bewegungsexperten.

Sie lernen von sich aus durch ihre Neugier und ihren Bewegungsdrang spielerisch natürliche Bewegungen wie Laufen, Springen, Hangeln und Klettern, Hocken, Heben und Tragen. Das alles bringt ihnen keiner bei. Diese ganze Information ist in uns allen seit Anfang an gespeichert – auch in dir.

Durch das Beobachten der kleinen Bewegungsexperten habe ich sehr viel von ihnen über natürliche Bewegungsformen gelernt und dabei viel Neues entdeckt. Vieles von dem, was ich dir in diesem Buch zeigen werde, steht oft zur gängigen Meinung erwachsener Experten im „scheinbaren“ Widerspruch.

Ich will dir nur mit einem Lächeln sagen – probiere es selbst aus! Alles, was ich hier zeige, habe ich selbst über viele Jahre als Athlet erprobt und an mir selbst erfahren. Und noch mehr, all das habe ich durch meine jahrelange Arbeit als Therapeut und Trainer an meinen Patienten und Sportlern ausprobiert – mit erstaunlichen Ergebnissen.

## **2.2 DAS KNALLHARTE GESCHÄFT DER GESUNDHEITSINDUSTRIE**

Das Geschäft mit der Gesundheits- und Fitnessbranche boomt. Neue Fitness- und Gesundheitstrends schießen buchstäblich wie die Pilze aus dem Boden und doch oder vielleicht genau deswegen steigen die Probleme am Bewegungsapparat der Menschen immer weiter an. Durch zu viele Gestaltungsmöglichkeiten und einen Überfluss an Informationen ist die Essenz des Ganzen irgendwie verloren gegangen.

50 % der Deutschen (jeder Zweite) leidet an Rückenschmerzen, obwohl jährlich fast 50 Milliarden Euro dafür ausgegeben werden. Das sind mehr als 2 % des Bruttoinlandprodukts. Davon entfallen 80 % auf „chronisch Rückenranke“.

Im Jahr 2017 hatten 75 % der Berufstätigen mindestens einmal Rückenschmerzen. Dies kostet auch Unternehmen viel Geld. Nicht wenige Arbeitnehmer sitzen während der Arbeit viel zu viel und fallen aufgrund der Diagnose „Bandscheibenvorfall“ für Wochen und Monate im Job aus, manche werden sogar berufsunfähig.

### **2.2.1 DER MYTHOS „ARTHROSE“**

Arthrose ist eine der häufigsten Diagnosen bei chronischen Gelenkerkrankungen, mit denen ich in der täglichen Praxis zu tun habe. Sie gilt weltweit als die häufigste Gelenkerkrankung im erwachsenen Alter. Ab Ende der

Wachstumsphase unterliegen unsere Gelenke, je nach Nutzung, einem natürlichen Verschleiß. Unser Körper hat aber erstaunliche Wiederherstellungs- und Selbstheilungsmechanismen, mit denen er das gut kompensieren kann. Dies kann durch gezielte Bewegung und Ernährung enorm unterstützt werden.

Einer der häufigsten Gründe für die Entstehung von Gelenkschmerzen im erwachsenen Alter sind die Verhärtungen und Verklebungen im myofaszialen System.

---

*Die Ursache für diese Art Überlastungen ist im einseitigen Nutzen und in fehlenden natürlichen Bewegungsformen als Ausgleich für den Alltag zu finden, die sozusagen das ganze System pflegen und instand halten.*

---

Leider wird die Arthrose immer noch viel zu häufig in einen Zusammenhang mit den Gelenkschmerzen gebracht. Dem ist es aber nicht ganz so, denn der Knorpel selbst hat keine Schmerzrezeptoren. Es sind mehr diese verfilzten Strukturen um das Gelenk herum, die die Schmerzen häufig verursachen.

Natürlich gibt es noch weitere Faktoren, wie entzündliche Veränderungen bei rheumatischen Erkrankungen oder metabolische Störungen, die zu einer Gelenkentzündung führen können. Hier sollte der Körper in seiner Heilung durch eine gesunde und spezielle Ernährung auch von innen unterstützt werden.

## 2.2.2 DEUTSCHLAND IST OP-SPITZENREITER

Zudem wird bei uns noch viel zu viel und zu schnell operiert. Der Grund dafür ist, dass unser herrschendes Gesundheitssystem konventionelle Maßnahmen „bestraft“ und für operative Therapie viel zu hohe finanzielle Anreize schafft.

Deutschland ist OP-Spitzenreiter. Jährlich werden allein in Deutschland 350.000 bis 400.000 künstliche Knie- und Hüftgelenke eingesetzt. Ein Gelenkersatz kostet inklusive langwierige Rehabilitation in etwa 12.000 Euro.

Einer der häufigsten orthopädischen Eingriffe - die Arthroskopie am Knie - brachte 2014 allein fast eine Milliarde Euro Umsatz ein. So eine kleine OP kostet in etwa 3.000 Euro.

Allein in Deutschland werden jährlich rund 400.000 Eingriffe am Rücken durchgeführt. Die Deutschen sind „OP-Weltmeister“ am Rücken, sie operieren sehr viel häufiger als in England, Frankreich oder Italien. Bei 40 % der Patienten kehren die Beschwerden nach einer Rücken-OP innerhalb eines Jahres wieder zurück, aus meiner eigenen Erfahrung sind es deutlich mehr. Auf einen längeren Zeitraum gesehen, haben Operierte genauso viele Probleme wie Nichtoperierte. So eine Rücken-OP kostet im Schnitt 10.000 Euro.

Im Vergleich dazu erhält ein Orthopäde für die Behandlung eines akuten oder chronisch Leidenden im Durchschnitt 30 Euro pro Quartal (Stand 2017), es spielt keine Rolle, wie oft der Patient zur Behandlung kommt. Da ist doch ein

finanzieller Anreiz für eine OP viel größer. Eine Operation kostet so viel wie 30 Jahre konservative Behandlung. Das Ganze ist doch absurd und leider doch Realität. Kein Wunder also, dass der Arzt oft nur fünf Minuten Zeit für den Patienten hat.

---

*Etwa 80 % aller dieser Operationen sind nicht notwendig oder könnten ganz vermieden werden.*

---

Auch Therapiemaßnahmen, wie Schmerzmittel, Injektionen, Massagen oder alternative Methoden, bleiben häufig ohne dauerhaften Erfolg. Chronische Schmerzen sind mit die größten medizinischen Herausforderungen unserer Zeit. Die Medizin hat dauerhaft bei chronischen Beschwerden am Bewegungsapparat oft keine wirklich effektiven Lösungen. Der Grund dafür ist, dass oft nur an den Symptomen herumgedoktert wird, ohne die Ursachen dieser Paradigmen wirklich zu erkennen und anzugehen. Aber dafür verbleibt ja oft zu wenig Zeit.

Mal ganz ehrlich, wenn ich mir unser schon längst überholtes Gesundheitssystem, welches selbst chronisch krank ist, anschau und einen Fitnessmarkt betrachte, der oft mehr „Schein als Sein“ ist, wundert mich das alles gar nicht. Das ist ein knallhartes Geschäft, wobei wahrscheinlich wenige wirklich möchten, dass du gesund bist, denn mit einem gesunden und richtig fitten Menschen, der mit einfachen und natürlichen Methoden, am besten noch draußen, trainiert und dafür wenig gutes Equipment für sein Training braucht, kann man nicht mehr viel Geld verdienen.

In meiner täglichen Arbeit als Manualtherapeut behandle ich zu über 80 % Menschen mit chronischen Rückenleiden, Schulter-, Nacken- und Knieproblemen. Die meisten von ihnen sind über 40 Jahre alt und üben zum Großteil eine sitzende Tätigkeit aus. Allerdings kommen auch immer mehr jüngere und auch sportliche Patienten mit Haltungproblemen sowie mit Problemen am Bewegungsapparat. Wie kann das sein, das wir trotz eines Überangebots an Möglichkeiten diese Probleme nicht in den Griff bekommen?

Eine meiner Erklärungen ist, dass, trotz des modernen Fortschritts, der Zusammenhang zwischen den natürlichen Funktionen unseres Körpers im Hinblick auf unsere Evolution und den heute so häufigen Beschwerden am Bewegungsapparat noch nicht wirklich verstanden wurde.

### **2.2.3 DIE HERAUSFORDERUNG MIT DER BEWEGUNGSTHERAPIE - ODER SCHLUSS MIT TAUSENDEN INEFFEKTIVEN UND LANGWEILIGEN ÜBUNGEN!**

Wenn Menschen heute irgendeine Art von Beschwerden an ihrem Bewegungsapparat haben, werden sie häufig vom Arzt zur Physiotherapie geschickt, damit ihr Beschwerdebild dort mit krankengymnastischen „Übungen“ behandelt wird. Aus einem einfachen Grund haben diese Maßnahmen häufig wenig dauerhaften Erfolg: Viele dieser oft unnatürlichen und ineffektiven Übungen werden am Boden oder an Geräten durchgeführt.

---

*Im Laufe der Evolution hat sich unser Körper aber auf vertikale Bewegungen spezialisiert. Unsere wichtigsten Muskelsysteme können erst unter der Einwirkung der Schwerkraft im Stehen oder Hängen ihr volles Potenzial entfalten und sollten hauptsächlich auch so entwickelt werden.*

---

Viele Übungen, am Boden oder sitzend an Maschinen, um irgendwelche einzelnen Muskeln zu trainieren, können nur einen Teil dieses Potenzials ausschöpfen. Sie könnten mehr als Ergänzung zum wirklich auf unsere Funktion ausgerichteten Training betrachtet werden. Viele Patienten merken es auch intuitiv, dass es wenig bringt und machen es von selbst nicht mehr weiter.

Stelle dir doch selbst eine einfache Frage: Warum soll ein Mensch, der auf zwei Beinen laufen kann, langweilige Übungen am Boden oder sitzend an Geräten machen? Wenn man die Funktion unseres Muskelsystems versteht, können die wichtigsten Muskeln gar nicht so richtig entwickelt werden. Unser Körper ist darauf ausgelegt, komplexe Bewegungen im Stehen oder Hängen auszuführen.

---

*Das Gehirn kennt keine einzelnen Muskeln, sondern nur Bewegungen. Deshalb sollte man nicht isoliert die einzelnen Muskeln trainieren, sondern komplexe Bewegungen erlernen.*

---

Diese Art „Beschäftigungs“-Therapie ist schon längst überholt und sollte gründlich überdacht werden. Einer der

Gründe dafür aus meiner Sicht ist, dass viele Physiotherapeuten und Trainer mit den Grundlagen des natürlichen und funktionellen Bewegungstrainings noch wenig vertraut sind.

Viele Therapeuten haben sich stark auf die manuellen Behandlungsmethoden spezialisiert. Diese Herangehensweise kann in der Therapie an sich sehr unterstützend sein, weil man damit myofasziale Verklebungen löst, die Schmerzschranke durchbricht und damit den Patienten in seiner Aktivität unterstützt. Es behandelt aber immer noch nur die Symptome.

Letztendlich muss der Patient selbst aktiv werden und für seine Genesung die Verantwortung übernehmen. Aber dafür fehlen den Patienten oft die richtigen Informationen und praktisches Wissen sowie die Motivation.

## **2.2.4 SICH „EINFACH“ NUR ZU BEWEGEN, IST NICHT DAS GLEICHE WIE NATÜRLICHES BEWEGEN**

Auf der anderen Seite gibt es auf dem Fitnessmarkt immer noch viel zu viele „Bauch-Beine-Po“-Gymnastikkurse & Co. oder es wird oft einfach wild durch den Raum gehüpft, Hauptsache, man bewegt die Leute. Oder man sitzt an irgendwelchen Maschinen und bewegt einzelne Muskeln. Es werden Tausende von Übungen und Bewegungen an den Fitnessgeräten angeboten, was bei vielen nur zu Verwirrung führt.

Bewegen, bewegen und noch viel mehr bewegen, meinen die Experten. Natürlich bewegen wir uns heute viel zu wenig und sitzen zu viel. Dass es einer der häufigsten Gründe für die Entstehung vieler Zivilisationserkrankungen ist, sehe ich auch so. Aber so einfach ist die ganze Sache eben auch nicht.

Sich viel zu bewegen, ist nicht dasselbe wie natürliches Bewegen, so, wie es unser Gelenksystem benötigt, um ein Leben lang gesund zu bleiben. Viele Bewegungsformen und Sportarten sind sogar nicht optimal für unseren Körper.

## **2.2.5 DIES SOLLTEST DU BEIM TRAINING MÖGLICHSST VERMEIDEN!**

Vermeide Übungen, die deine Dysbalancen noch mehr verstärken:

- Viele Trainingsübungen im Liegen auf dem Boden oder im Sitzen ausführen, wie z. B. Übungen sitzend an den Geräten, Fahrradfahren, Bankdrücken etc.
- Übungen, die Verhärtungen der vorderen Muskelkette noch mehr verstärken, wie z. B. Bankdrücken, Situps etc.



Wenn du am Tag viel sitzt, ist z. B. Fahrradfahren als Ausgleich nicht besonders zu empfehlen. Zwar bewegst du dich, aber trotzdem immer noch im Sitzen. So können bestehende Dysbalancen durch eine sitzende Tätigkeit nicht unbedingt verhindert werden, im Gegenteil, sie werden sogar verstärkt.

Ich möchte, dass man mich richtig versteht. Wenn man das Fahrrad zwischendurch nutzt, um zur Arbeit zu kommen oder zum Einkauf oder gelegentlich bei einem Wochenendausflug, ist das vollkommen in Ordnung und immer noch besser, als das Auto zu benutzen.

Das Fahrrad ist eine tolle und sinnvolle Erfindung, aber für unser Gelenksystem keine optimale Bewegungsform. Leider wird es immer noch von vielen Experten als gesunde Bewegungsform empfohlen. Ich selbst nutze gerne das Fahrrad im Alltag. Aber ich würde es nicht zum Sporttreiben benutzen.



## Tipp

Wenn du am Tag viel sitzt und noch mit dem Fahrrad viel unterwegs bist, dann Sorge bitte unbedingt zwischendurch für einen notwendigen Ausgleich.



**2.2.6 DIES SOLLTEST DU BEIM  
TRAINING UNBEDINGT  
BEACHTEN!**

Die meisten Bewegungen sollten körperaufrichtender Natur sein und die natürliche Fortbewegung des Menschen optimal unterstützen:



- ✓ Trainiere im Stehen, hängend oder stützend mit komplexen mehrgelenkigen Übungen - das entspricht unserer Natur.
- ✓ Um die Beweglichkeit der Sprunggelenke, der Hüfte und des Rückens zu fördern, sollte die tiefe Hocke regelmäßig geübt werden.
- ✓ Trainiere viele rumpfaufrichtende Hebebewegungen, um die dorsale Kette zu kräftigen.
- ✓ Verwende regelmäßig Trainingsübungen, bei denen die Hüfte gestreckt wird, wie Ausfallschritte.
- ✓ Hänge dich häufig aus und trainiere mehr Über-Kopf-Bewegungen wie Kraftdrücken oder die enge Reißkniebeuge, die einen aufrichtenden Charakter für den Oberkörper haben. Nutze zum Ausgleich Bewegungen wie Klimmzug mit Schwung und Stützbewegungen wie den Dip.
- ✓ Trainiere deinen Hüftbeuger im Hang mit Übungen wie Beinheben. Als Ausgleich nutze Rückbeugebewegungen wie das Bauchrad, um die ventrale Kette zu dehnen und um sie gleichzeitig zu kräftigen.