

**226. – Workshoptitel Auf was gilt es in einem funktionellen Training zu achten?
(Fehlerquellen erkennen und beseitigen)**

Referent/in: Silvester Neidhardt

»Sich zu bewegen« wird fast immer mit der Ausübung von Sport oder Sportarten interpretiert! Und genau hier liegt die »KruX« – unser Körper ist für viele dieser Sportarten, noch dazu in der Art und Weise wie wir sie ausführen, nicht konstruiert.

Wenn sich der Körper zum Beispiel dem vielen Sitzen angepasst hat und dadurch die Gelenke steifer geworden sind, können die sportlichen Übungen – inklusive der Fehlhaltungen – nur noch durch Ausweichbewegungen ausgeführt werden. Im guten Glauben, »ich mach ja Sport«, werden dadurch pathologische Befunde wie Bandscheibenvorfälle oder Gelenksarthrosen noch schneller gefördert.

Fast jeder kennt eine/n ehemalige/n Sportler/in, die/der nach ihrer/seiner Karriere oftmals mit starken Gelenksproblemen zu kämpfen hat oder viel zu früh mit künstlichen Gelenken versorgt wurde. Es ist erwiesen, dass Leistungssport auf höchster Ebene nicht gesund sein kann.

Somit finde ich es sehr sinnvoll das wir Trainer wissen, wie wir diese Fehlerquellen erkennen und beseitigen können - um unsere geliebte Bewegung mit Spaß und ohne Schmerzen bzw. Spätfolgen auszuführen bis ins allerhöchste Alter.

Fehlerquellen:

1. Druckmuster: Liegestütz – korrekte Armhaltung und Wirbelsäulenmanagement
2. Beugemuster: Kniebeuge ein- und beidbeinig – Fußstellung, Knieausweichbewegungen, Hüftbewegung, Wirbelsäulenproblematik
3. Zugmuster: Ruderbewegungen, Klimmzüge – Haltung der Wirbelsäule, Armhaltung
4. Kreuzheben ein- und beidbeinig – pädagogisches Hinführen zum korrekten „Hinge“, Wirbelsäulenmanagement, Hüftbewegung, Unterschenkelstellung
5. Ausfallschritt Varianten – Mythen der Fuß- und Kniestellung,
6. Sprünge – Ausweichbewegungen beim Absprung und der Landung, Wirbelsäulenmanagement