Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 2

Artikel: Keine Angst vor dem Hohlkreuz
Autor: Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991921

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 11.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Keine Angst vor dem Hohl

«Steh gerade!» «Mach keinen Buckel!» oder «Kopf hoch!». Diese Aufforderungen sind uns allen bekannt. Mit verbalen Hinweisen allein kann eine fehlerhafte Haltung jedoch nicht korrigiert werden. Zudem gehen die Meinungen, was unökonomisch und ungesund ist, auseinander. Nicht alle Ängste sind begründet.

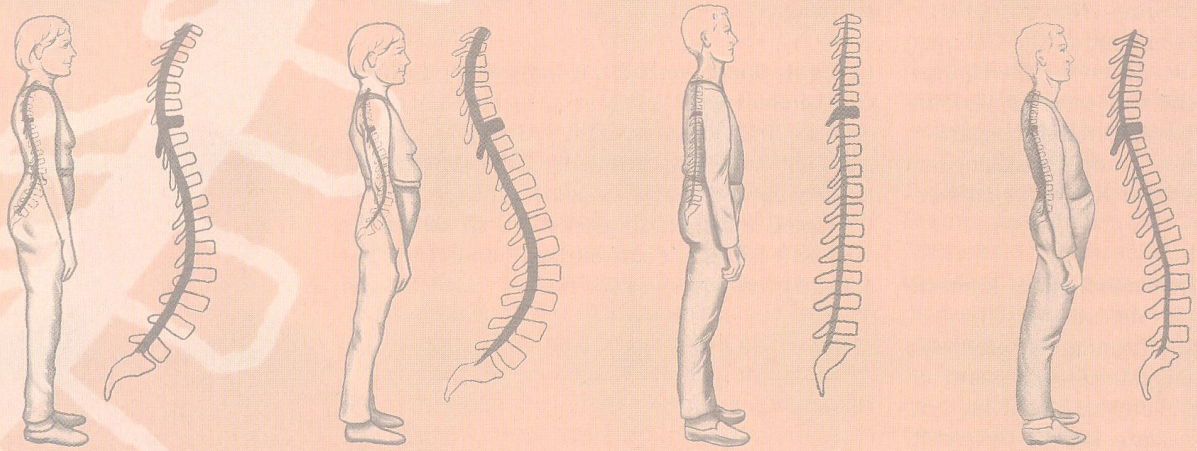
Roland Gautschi

«Der wichtigste Einfluss auf die Haltung hat der Alltag», sagt die Bewegungspädagogin Karin Albrecht und relativiert damit die Wirkung eines Trainings. Die Schwierigkeit besteht darin, den unbewussten Haltungszustand bewusst zu machen und einen Trainingsprozess einzuleiten, der einen neuen Zugang zum eigenen Körper ermöglicht.

Vier sind bekannt, eine wird genannt

Im Alltag, Unterricht und Training spricht man oft vom «Hohlen Kreuz», wobei auch ein Flachrücken mit Überhang so bezeichnet wird. Karin Albrecht: «Die Angst vor dem Hohlkreuz ist oft unbegründet. Das Problem sehe ich vielmehr beim so genannten Überhang, der beim Hohlkreuz, aber auch bei einem Flachrücken vorkommen kann. Hier ist die Statik des Körpers schlecht, und die hinteren Muskelketten können nur un-

Vier Grundfehlhaltungen



Hohl-Rund-Rückenhaltung

Hohl-Rund-Rückenhaltung mit Überhang

Flachrücken

Flachrücken mit Überhang

Trainingsempfehlungen:

Stabilisationsübungen. Dehnungsübungen für freie Bewegung und Atmung, speziell die Bereiche Oberschenkel hinten, sowie vorn und innen, Bauch, Brustkorb vorn und Hals hinten und seitlich. Im Schulterbereich müssen mit Arm und Schulter Aussenrotationen trainiert werden, ebenso Schulterblatt-Mobilisationen. Alle Gelenkmobilisationen sowie die Gegenbewegung zur Beugehaltung sind für diesen Haltungstyp sehr wichtig und wertvoll.

Trainingsempfehlungen:

Kräftigen der gesamten, speziell der haltungsbestimmenden Muskulatur. Haltungsinformation und -Schulung, Aufbau der Längsspannung und der physiologischen Lendenlordose, viel Motivation, so dass während des Trainings die Längsspannung nicht losgelassen wird.

Dehnungen nicht Gelenk belastend ausführen, Längsspannung während der Dehnung beibehalten, den möglichen Bewegungsradius aktiv kontrollieren.

kreuz

genügend und teilweise gar nicht mehr angesteuert werden.» Obwohl also eigentlich von vier Grundfehlhaltungen gesprochen werden kann, ist das Thema Hohlkreuz nach wie vor der Dauerbrenner. Karin Albrecht: «Der leiseste Bogen der Lendenwirbelsäule, die zarteste Erhebung eines Gesässmuskels, allein schon eine aufrechte Haltung wird üblicherweise mit Verdacht auf Hohlkreuz betrachtet und mit sofortigem Versuch zu dessen Auflösung quittiert – leider.» Interpretiert man diesen für die Statik wichtigen und funktionellen Bogen in der Lendenwirbelsäule falsch und startet einen «Rettungsversuch» über das Becken (Becken aufrichten), kommts oft falsch heraus. Die Folge dieses «Trainings» kann eine Beugehaltung oder ein Überhang sein. **m**

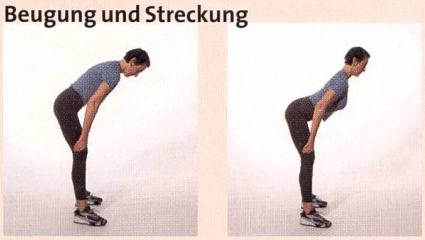
Karin Albrecht unterrichtet seit über 23 Jahren Stretching, Körperhaltung und Entspannungsverfahren. Sie ist Gründungsmitglied der star education, einer Ausbildungseinrichtung für Aerobic-, Fitness und Stretching-Trainer.

Mobilisationsübungen

Unser Alltag ist oft durch kleine, monotone Bewegungen bestimmt. Mittels Mobilisationsübungen kann der Bewegungsradius ausgelotet und damit ein Gegengewicht geschaffen werden. Zudem aktivieren die vorgestellten Übungen die Produktion der Gelenkflüssigkeit, sie dienen dem Bewegungslernen und der Körperkontrolle.

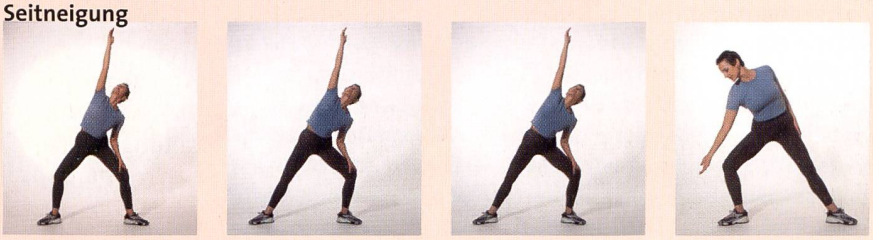
Die Darstellungen und Fotos stammen aus dem Buch: *Albrecht, K.*: Körperhaltung. Haltungskorrektur und Stabilität in Training und Alltag. Stuttgart, Karl F. Haug Verlag, 2003. 169 Seiten.

Beugung und Streckung



Wirbelsäulen-Mobilisation von der Brustwirbelsäule aus initiiert.

Seitneigung

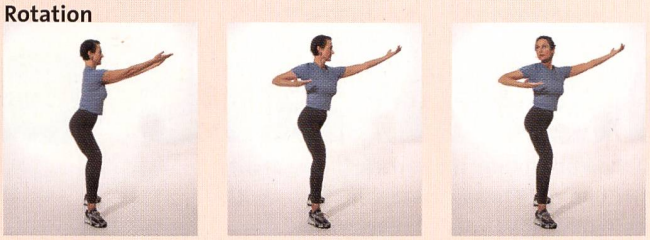


Beine und Becken bleiben stabil, der Oberkörper wird diagonal nach oben und zurück in die Mitte bewegt.

Die Oberkörperbewegung wird mit einer Gewichtsverlagerung kombiniert.

Weiterführung der Bewegung von diagonal oben zu diagonal unten auf der anderen Seite, kombiniert mit Gewichtsverlagerung in beide Richtungen.

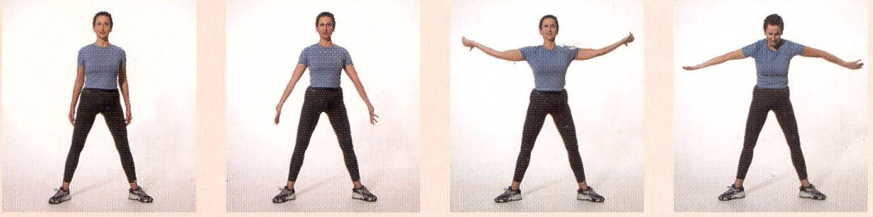
Rotation



In der folgenden Übungsvariante müssen das Becken, die Knie und die Füsse in den korrekten Achsen gut stabilisiert werden.

Die Rotationsbewegung wird durch das Einbeziehen der weiterführenden Bewegung der Halswirbelsäule vergrössert oder es kann eine Gegenrotation mit dem Kopf ausgeführt werden.

Schultern und Brustkorb

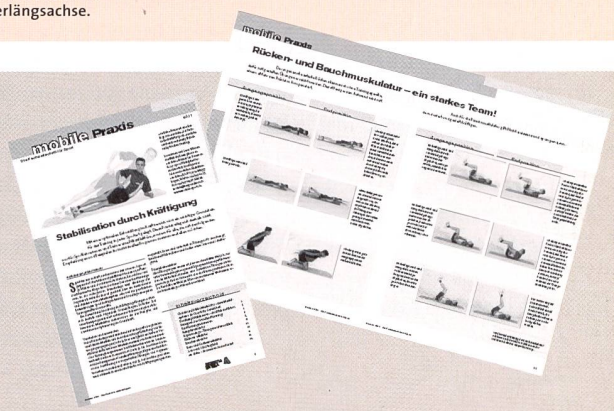


Schultern nach hinten kreisen, einseitig oder beidseitig.

Aussen- und Innenrotation in den Schultern und Armen, den Akzent nach aussen setzen, die Arme sind leicht vor der Körperlängsachse.

Aussen- und Innenrotation der Schultern und Arme unter Einbeziehung des Brustkorbes, die Arme sind vor der Körperlängsachse.

Ein Baustein für bessere Stabilität: «mobile Praxis»

Um eine unökonomische Haltung längerfristig zu verändern, braucht es neben Mobilisationsübungen andere Trainingsbausteine. Dazu gehören Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Koordination, Übungen für die Stabilisatoren (speziell Rumpf), zur Verbesserung der Ganzkörperspannung, der Haltungs- und Bewegungskontrolle und natürlich geeignete Kräftigungsübungen.

In diesem Zusammenhang kann auf die erfolgreiche «mobile»-Praxisbeilage «Stabilisation durch Kräftigung» hingewiesen werden. Diese ist noch vorrätig und kann zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (+Versandkosten) angefordert werden.