

## Die Selbstgerechtigkeit der Traditionalisten – Teil 2

Ich bin von meinem Wesen her keine Traditionalistin. Was ich an „Traditionen“ sehr spannend finde ist, wie sie entstanden sind, aus welchem Kontext heraus sich „Gesetze“ entwickelt haben, und, was an diesen „Gesetzen“ im heutigen Kontext noch Wert hat. Das interessiert mich, ansonsten stehe ich der Tradition als solcher jedoch sehr kritisch gegenüber, vor allem wenn traditionelle Gewohnheiten ihren Sinn, ihren Inhalt verloren haben, dann ist das wie mit einem leeren Gefäss, es kann mit allem und jedem gefüllt werden.

Für mich ist nicht alles wertvoll, nur weil es alt ist. Nicht jeder alte Tisch ist eine Antiquität und nicht jede Antiquität hat automatisch mit jedem zusätzlichen Lebensjahr mehr Wert und schon gar nicht für alle Menschen und schon gar nicht für alle Funktionen .... Ich denke gerne aus der Gegenwart heraus. Natürlich ist die Frage der Evolution eine relevante, aber nicht, um den Menschen zu sagen, sie sollen wie damals, wieder Sommer und Winter barfuss gehen, sondern um zu verstehen.

Wer die Entwicklung von menschlicher Bewegung versteht und wer dem Menschen heute, ohne „eingefärbte“ Brille auf der Nase zuschaut und sehen kann, der kann gescheite Bewegungsprogramme zusammen stellen!

Es sind nur wenige Menschen, die so ticken. Bewegung, Training ist grundsätzlich recht traditionalistisch. Es wird überwiegend so trainiert, wie schon der eigene Trainer trainiert hat, es wird getanzt wie Pavlova damals ..... Erst seit sehr wenigen Jahren stehen Praktiker, Training und Wissenschaft nah beieinander.

.... Und jetzt unsere Erlebnisse ....

Wir waren das ganze Jahr intensiv in Deutschland am Unterrichten, Antara, teils Rückentraining, teils Körperhaltung-Core, ich habe viele Inhalte aus dem Bauchmuskelbuch vermittelt, das Übliche soweit. Die bekannten Teilnehmer haben sich gefreut, denn sie kennen die starBewegungskultur, neue Teilnehmer, Ausbilder, Referenten reagierten teils sehr interessiert und teils sehr emotional, klassisch in den bereits geschilderten Schritten:

Schritt 1: Auf inhaltliche Eigenheiten (anatomischer und funktioneller Natur) und deren Quellen (ich benenne meine Lehrer immer), kam als erste Reaktionen: "kein Problem, kein Problem" , „das mag ja für eine kleine Gruppe ok sein“,..... „das gehört in die Wellness-Feel-Good-Ecke, hat aber mit richtigem Training, so wie wir das machen, nichts zu tun“ .....

Schritt 2: Unsere Lehrmeinung, von uns konsequent unterrichtet und minuziös begründet und präzise praktisch umgesetzt. Jetzt kam Wut und Ärger auf, Klatsch wellte hoch, die ersten Hinweise auf persönliches Rechthaben und Abwertungen wurden veröffentlicht, Meinungen eingeholt. Unsere Schule wurde als kleine Privatschule eines kleinen Landes, ausserhalb der EU (damit ist die Schweiz gemeint) abgewertet, was halt insofern nichtssagend ist, weil beide Bezeichnungen für uns ein Kompliment sind. Die Dynamik war und ist am tun, und das bevor das Bauchmuskelbuch überhaupt fertig gedruckt war.

Den grössten Ärger haben unsere neutralen Ausgangspositionen und unsere Crunches ausgelöst, da war die Hölle los.

Wichtige Vorbemerkung; die star lehnt Crunches nicht partout ab. Die Übung hat bei uns zwar keinen hohen Stellenwert, aber für bestimmte Kundengruppen und Ziele machen auch wir Crunches, sogenannte starCrunches.

Was wir ablehnen sind einzig gewisse Ausführungen. Wichtig sind uns folgende Fragen: „Was passiert mit den Multifidii, wenn die Lendenwirbel auf den Boden gepresst werden, was mit dem tiefen Rückenband, was mit den Bandscheiben, den Facettengelenken, was passiert mit dem Beckenboden, wie arbeitet der Transversus, das Core-System????“

Was der Rectus Abdominis macht, ist ja einfach zu verstehen, das ist ja keine Kunst. Der Rectus kann mit Crunches aktiviert werden, die Frage dabei ist jedoch, was für einen Preis bezahlt der Körper bei Crunches **alter** deutscher Schule? Lohnt sich dieser? Und bei welcher Ausführung kann man nicht mehr von Preis, sondern muss von Schädigung sprechen?

Über diese Fragen wurde jedoch nicht diskutiert (gut, das können Menschen auch nicht, wenn sie sich mit diesen Themen nie auseinander gesetzt haben), sondern es wurde kräftig für Crunches geweibelt. Einer der Empörten hat mir persönlich gesagt, dass sie sich die oben beschriebenen Fragen noch gar nie gestellt haben, dass sie nur auf den Rectus schauen!!

Um eine lange Story etwas kürzer zu machen, es gibt 3 Argumente/Behauptungen unserer Kritiker, die beweisen sollen, dass Crunches gesund und richtig sind. (erneut ging es nicht um die Frage **wie**, sondern nur um **ob**).

### **Meinung versus Wissenschaft**

Bemerkung im Voraus:

Die unten zitierten Meinungen wurden von ernstzunehmenden und gescheiterten Menschen geäußert. Einen Professor hatte ich bereits 2 X als Hauptreferenten an unseren Symposien. Warum er sich jedoch zu Crunches und Körperhaltung äussert, ist mir ein Rätsel, das ist sicherlich nicht seine Hauptkompetenz. Die Anderen Meinungs-Vertreter sind Lehrer im Bereich Physiotherapie und Sportphysio die laut ihrem Ausbildungsweg die Funktion des Core-Systems kennen müssen.

Was man diese Menschen gefragt hat, ist **nirgends** erwähnt, zu was sie Stellung genommen haben ist völlig unklar. Die Basis der Stellungnahme auf die unbekannte Frage ist eine *persönliche Meinung, niemand zitiert eine Studie*. Soviel zur Transparenz und das von einer Firma, die sich mit Wissenschaft brüstet.

### **Meinung 1:**

Crunches und Beugungen sind wichtig um den Stoffwechsel der Strukturen anzuregen.

Ah ja? – das ist interessant. Stoffwechsel anregen ist immer richtig, die Frage ist einfach wie soll man das tun?

Kann man den Stoffwechsel gut und umfassend anregen, wenn man Menschen, die den ganzen Tag, meist voll in den passiven Strukturen hängend, in Beugung sitzen, in noch mehr Beugung (Crunches) bringt. Tut den gequälten gebeugten Strukturen als Ausgleich Training bzw. Mobilisation in die Beugung gut?

Das ist etwa so logisch, wie wenn ich nach einem Tag voller Naschen von Süßigkeiten als Ausgleich am Abend eine Tafel Schokolade esse!

In der star wird mobilisiert und gestoffwechselt, bis die Gelenke schmatzen, aber sicher nicht aus Beugung nach Beugung.

### **Meinung 2:**

Crunches sind wichtig, um den Menschen zu befähigen mit den Alltagsbelastungen besser umgehen zu können.

Ah ja? – interessant: Also, im Alltag des Menschen findet vor allem Sitzen in der Schwerkraft statt, (eine Schwerkraft, die Jahr für Jahr schwerer zu werden scheint), das heisst: Sitzen in Beugehaltung, Stehen in Fehllhaltung und Beugehaltung. Um den Anforderungen gegen die Schwerkraft besser gerecht zu werden, werden jetzt also Übungen in die Beugung empfohlen. Man soll den Menschen auf den Boden legen, die LWS fest auf den Boden drücken, um anschliessend mit mehr oder weniger Schwung den Oberkörper mehr oder weniger hoch nach oben zu heben, um den Rectus abdominis konzentrisch zu trainieren. Wie soll diese Übung im Alltag helfen? Soll der konzentrische Rectus-Reiz der Schwerkraft helfen, den Menschen noch mehr zu beugen?

Wow, wie wertvoll! (Ich bitte um Verständnis für meinen Zynismus, aber bei dieser Argumentation kann man nur beschämt schweigen oder zynisch werden).

**Meinung 3:**

Der Crunch ist eine klassische Grundübung (Tradition, Brauchtum, Gewohnheit?) eines jeden Kraft- und Gesundheits-Trainings?

Ja, das stimmt natürlich, seit ca. 3 Generationen sind Sit Ups und seit ca. 20 Jahren gelten Crunches als Grundübungen, um seinen Körper zu kräftigen. Diese paar Jahre sind aus dem Blickwinkel der Evolution gesehen, der Furz eines Staubkornes. In der Entwicklung des menschlichen Körpers hat es diese Bewegung nie gegeben. Kein Urmensch hat seine Lendenwirbel in den Boden gedrückt, um sich dann über das Aufrollen des Oberkörpers aufzurichten. Das wäre unlogisch, langsam und somit dem Überleben nicht zuträglich gewesen.

**Und während unsere Traditionalisten bei Schritt 2 noch fleissig wüten, hat Schritt 3, die lautlose Anpassung, bereits begonnen;-))**

Fortsetzung folgt .....