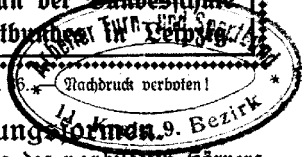


1128

Arbeiter-Turn- und -Sportbund

Merkblätter für Übungskurse an der **Vanderhulshausen**
des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes in Leipzig

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig, Fichtestr. 6. * Nachdruck verboten! *



Körperbildende Übungen

A. Ausbildende Übungen zur Umbildung des vererbten Körpers. **Verbildung** tritt dann ein, wenn der dem Körper innewohnende physiologische Formungsreiz vom normalen abweicht. Er kann durch äußere Reize mechanischer, termischer und funktioneller Art ergänzt werden. (Massage, Licht und Luft.)

- B. Die Körperform kann gestört sein:
1. durch erworbene, formverändernde krankhafte Störungen, z. B. Knochenbrüche, Gelenkversteifung, Folgen entzündlicher Krankheiten;
 2. durch angeborene Störungen, z. B. Schiefhals, Wirbelsäulenverkrümmung, Hüftverrenkung, Klumpfuß;
 3. durch Störungen des Muskelgleichgewichts und Mangel an Gefühl für die richtige Haltung. (Muskelschwäche, Störungen der Blutverteilung und der Innervation.)

Alle diese Störungen wirken körperverbildend.

Die Umbildung des formveränderten Körpers richtet sich nach der Ursache:

1. Angeborene Formfehler und krankhafte Veränderungen bedürfen ärztlicher Behandlung. (Orthop. Behandlung, redressierende Verbände.)
2. Mangel an Muskelgefühl und fehlerhafte Haltung bei gut ausgebildeter Muskulatur und bei freier Gelenktätigkeit können durch Erziehung zur richtigen Haltung beseitigt werden.

Dazu ist nötig

- a) Kontrolle der Haltung durch den Erzieher.
- b) Selbstkontrolle unter Leitung des Auges vor dem Spiegel.
- c) Nach erfolgreicher Vorbehandlung durch dauernde Selbsterziehung

A80-10475

3. Verbildungen und Haltungsfehler durch Störungen des Muskelgleichgewichts werden beseitigt durch individuelle Übung der geschwächten Muskeln, z. B. bei hockiger Haltung der Wirbelsäule, Bevorzugung von Streckmuskelübungen des Rückens.

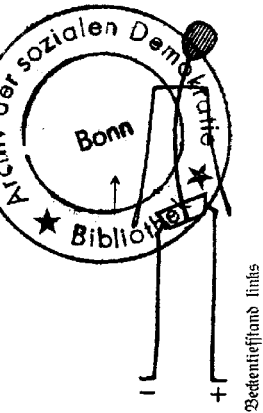
Vorbedingung für diese Übungen ist freie Beweglichkeit der Gelenke. Wo diese fehlt sind Lockerungsübungen erforderlich.

Die Innervation, das heißt das Hineinschicken von Bewegungsreizen in die zu kräftigenden Muskeln, ist mit besonderer Aufmerksamkeit zu üben.

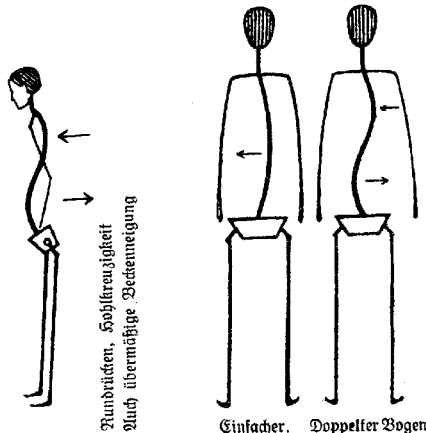
C. Alle diese Übungen werden unterstützt

a) durch äußere Reize (Massage, Bäder usw.),

b) durch Besserung der Blutversorgung und genügende Sauerstoffzuführung. (Meningymnastik mit und ohne Widerstand.)



Beckensteifheit links



Rundrücken, Hohlkreuzigkeit
Auch übermäßige Beckenneigung

Einfacher, Doppelter Bogen

Beispiele häufig auftretender Haltungsfehler und die für sie anzuwendenden Übungen:

1. Übermäßige Beckenneigung.

Folgen: Hängeleib, Hohlkreuzigkeit, Hervortreten des Gefäßes.

Zu üben sind die das Becken aufrichtenden Muskel nach vorheriger Lockerung der vorderen Oberschenkel — Beckenbänder.

2. Hockige Haltung (Rundrücken, Turnerbuckel).

Folgen: Zusammenpressung der Brust und Lunge.

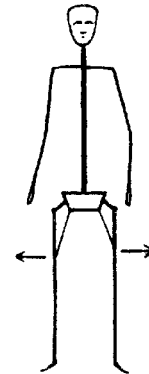
Zu üben sind die Streckmuskeln der Wirbelsäule, wobei die Ueberstreckung im Kreuz durch Anspannung der Bauchmuskeln verhindert werden muß.

3. Neigung zu seitlich gekrümmter Wirbelsäulenhaltung bei einseitiger Arbeit. (Skoliotische Haltung.)

Folgen: Fixierte Wirbelsäulenverkrümmung mit Knochenveränderung.

Zu üben sind die auf der ausgebogenen (konvergen) Seite liegenden geschwächten Rücken- und schrägen Bauchmuskeln. (Einseitige Innervation und einseitige Atmungsübungen.)

4. Spreizunfähigkeit der Hüftgelenke.



Zu Beispiel 4

Folgen: Ungleichmäßige Abnutzung des Schenkelkopfes.

Zu üben sind die Muskeln, die das Bein zur Seite ziehen (mittlerer Gesäßmuskel usw.) mit passiver Dehnung der Annäherungsmuskeln (Abduktoren).

5. Knickfußbildung.



Zu Beispiel 5

Folgen: Ungleichmäßiges Aufeinanderliegen der Gelenkflächen des Fußes und Knies, X-Beinbildung.

Zu üben sind die den Fuß aufrichtenden Muskelgruppen an der Innenseite des Unterschenkels (Schienbeinmuskel) und Muskeln der Fußhöhle unter Wiederherstellung der einsinkenden Fußwölbung. (Stehen und Gehen auf dem äußeren Fußrand.)

Die einzelnen Übungen müssen auf Grund anatomischer Überlegungen vom technischen Leiter individuell ausgewählt und eingeübt werden.

