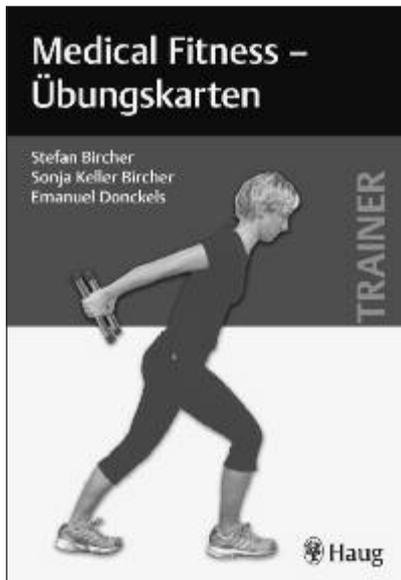


Medical Fitness

von Cornelia M. Kopelsky, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin



Stefan Bircher / Sonja Keller Bircher / Emanuel Donckels: Medical Fitness-Übungskarten, 108 Seiten (54 Karten, beidseitig bedruckt), 190 Abbildungen, ungebunden in einer Klappkassette liegend, Format 15,5 x 21,5 cm, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2012, Preis 29,99 € (D), 30,90 € (A), 42,00 SFR (CH) ISBN 978-3-8304-7642-9.

An Gymnastik- und Fitnesskursen nehmen immer mehr Menschen mit unterschiedlichsten Beschwerden am Bewegungsapparat teil. Ein Training kann nur dann Besserung und Linderung der Beschwerden erzielen, wenn die Übungen dafür indikationsbezogen ausgewählt werden. Bewegungslehrende und Trainer sind fachlich herausgefordert, mit einer differenzierten Übungsauswahl dem jeweils speziellen Beschwerdebild und den individuell motorischen Leistungsfähigkeiten gerecht zu werden. Diesem Bedarf entsprechend und nach Erkenntnissen und Erfahrungen eines medizinischen Fitnessstrainings bieten die Medical Fitness-Übungskarten Anregung und Anleitung für die Zusammenstellung von wirksamen Übungseinheiten.

Die Autoren (*Stefan Bircher, promovierter Sportwissenschaftler, Dt. Sporthochschule Köln; Sonja Keller Bircher, eidgenössisch diplomierte Physiotherapeutin, CH, mit Masterausbildung in manueller Therapie und Sportphysiotherapie, UniSA Australien; Emanuel Donckels, Physiotherapeut mit Masterabschluss, Uni Leuven, Belgien*) haben das Kartenset so konzipiert, dass Fachinhalte aus Sport, Medizin und Gesundheit eine vereinte Praxisgrundlage für ein indikationsbezogenes Bewegungstraining bilden. Dabei versteht das Autorenteam sein Konzept als medizinisches Fitnessstraining, welches erst nach erfolgter medizinischer und physiotherapeutischer Behandlung einsetzen sollte.

Das Kartenset ist in drei Kapitel gegliedert. Das erste Kapitel stellt 18 orthopädische Beschwerdebilder (z. B. *Achillessehnenriss, Bandverletzungen, Lumbago*) und vier systemische Skelett-/Gelenkerkrankungen (*Arthrose, Osteoporose, Rheumatoide Arthritis, Spondylitis ankylosans*) beziehungsweise Indikationen vor, die durch Verletzungen, dauerhafte Fehlhaltungen, genetische Veranlagung oder alltägliche, arbeits- und sportmotorische Überbelastung entstehen können. Jede Indikation wird nach derselben Anordnung beschrieben: «Bezeichnung und Definition der Indi-

kation», «Entstehungsmechanismus», «Symptome», «Übungsauswahl», «besonderer Hinweis» und «langfristige Folgen». Bei «Übungsauswahl» sind die Übungsschwerpunkte wie Kräftigung, Koordination/Beweglichkeit und Dehnung sowie die empfohlenen Übungen mit den jeweiligen Kartennummern angegeben.

Das zweite Kapitel führt auf zwei Seiten (*Kartennr. 14.1 und 14.2*) in die Übungsprinzipien ein. Erklärt werden die Bedeutung der physiologischen Körperhaltung und die Bestimmung der richtigen Wirbelsäulenhaltung und der Fuß- und Beinsetzung als Ausgangsstellung für die Übungen. Ein weiteres wichtiges Übungsprinzip ist der Aufbau der Körperspannung, oder besser gesagt die Körperstabilisierung durch die lokalen Muskeln. Die Autoren empfehlen, vor jeder Kräftigungs- und Koordinationsübung die tiefen Stabilisatoren wie *M. transversus abdominis*, Beckenbodenmuskeln und *Mm. multifidi* anzusteuern und zu aktivieren. Für die Atmung gilt grundsätzlich, «dass die Einatmung in der Entlastungsphase und die Ausatmung in der Belastungsphase erfolgen sollen.» (*14.2*)

Im dritten Kapitel stellt jede Karte auf Vorder- und Rückseite in Wort und Bild je eine Übung vor und beschreibt die Ausgangsstellung, die Übungsausführung und Varianten, benennt das Übungsziel sowie die Zielmuskeln und weist besonders auf Vermeidung von Fehlhaltungen bei der Ausgangsstellung und Ausweichbewegungen während der Übung hin. Die Karten 15.1 bis 27.2 zeigen Übungen für die untere Extremität, die Karten 28.1 bis 43.2 für die obere Extremität und die Karten 44.1 bis 54.2 für Wirbelsäule und Rumpf. Bei vielen Übungen kommen Kleingeräte wie Gymnastikball, kleine Hanteln, Hocker, Step und Theraband zum Einsatz und bei wenigen Übungen auch große Trainingsgeräte. Die meisten Übungen sind für den Kursunterricht und alle Übungen für Personal Trainings geeignet.

Die Übungsbeschreibungen sind kurz, aber präzise und auch für Laien gut verständlich, sodass die Übungskarten als Leitfaden für das Üben zu Hause empfohlen werden können. Eine professionell fachliche Trainingsanleitung in einem Kurs- oder Einzelunterricht ersetzen sie jedoch nicht. Sollte dieses gelungene Werk eine baldige Neuauflage erfahren, so sei aus Sicht der Rezensentin den Autoren und dem Verlag empfohlen, ein Inhalts- und ein Sachverzeichnis hinzuzufügen. Das würde gerade die ungebundene Form einer Fachlektüre benutzerfreundlicher und somit zu einem für Bewegungspädagogen und therapeuten unverzichtbaren Nachschlagewerk machen.

Cornelia M. Kopelsky
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld / Nahe
CMKopelsky@t-online.de