

Bewegung bringt's

Hoch droben am Muckenkogel war der Vortrag mit Helmut Münzer angesetzt. Es war eine hervorragende Kombination aus Informationsvermittlung und Mitmachen und der Podotherapeut widerlegte die klassische Ausrede: „keine Zeit". Er bewies, dass in kurzer Zeit mehr möglich ist, als man denkt. Eine Wiederholung gab es beim NÖ-Marketing Breakfast in der Blauen Lagune. Auch hier trainierten alle mit und hatten Spaß dabei.

Ursprünglich hatte Helmut Münzer seinen Vortrag fix und fertig vorbereitet. Er wanderte mit den Teilnehmern beim NÖ-Marketing Wandertag hinauf auf den Muckenkogel und führte dabei die unterschiedlichsten Gespräche. Dabei wurde ihm klar, dass das größte Problem für viele, nämlich nicht genügend Zeit für das Training aufzubringen, aus seiner Sicht eine glatte Ausrede war. Der Masseur und Trainer widerlegte dies elegant, indem er nicht nur vortrug, sondern vorzeigte und zum Mitmachen einlud. Helmut Münzer setzt sich mit der Pododynamik auseinander, was übersetzt so viel heißt wie die Lehre vom Fuß, unter Berücksichtigung des Kräftespiels in Bewegung. Das von ihm entwickelte österreichische System legt den Fokus auf den gesamten Menschen und bezieht so viele Fachbereiche als möglich ein.

Viele Menschen, die sitzende Berufe ausüben, etwa in der Kreativbranche, plagen sich mit Schmerzen im Bewegungsapparat herum. Ziel ist es, den Alltag zu einem Trainingstag zu machen, indem man Bewegungsmuster umlernt und damit aus einem Reflex heraus ganze Muskelketten anspricht. Zentrale Übungen helfen, alte Bewegungsmuster zu löschen, die notwendige Bewegungsfreiheit ins Gewebe und in die Gelenke zu bringen, um schlussendlich den Alltag mit neuen Bewegungsketten anzureichern.

Das große Ziel ist es, mit der Übung „Beckenbodentraining II" eine reflektorische Spannung vom Beckenboden aus in jegliche Bewegung des Alltags zu bringen. Damit trainiert jeder ca. eine halbe Stunde, ohne sie extra aufwenden zu müssen. Spannend zu erfahren war, wie die Sitzmuskulatur den Nacken verspannt, wie das Großzehengrundgelenk bis in die Kiefermuskulatur wirken kann und wie Wadenspannung Muskulatur erhält, die eigentlich verkümmern müsste, wenn man den ganzen Tag vor seinem Schreibtisch sitzt.

Jeder konnte selbst spüren, welche Übungen den Alltag wesentlich verbessern und wie sich die Morgensteifigkeit sowie Zwicken im Kreuz vermeiden lassen. Besonders interessant: die Atmung. Diese geht vom Längsfußgewölbe aus über die Beinmuskelkette bis zur Lendenwirbelsäule. Bei einer Fehlhaltung werden die Lunge und das Zwerchfell eingeengt, sodass eine flache Atmung entsteht, die nicht genügend Bewegungsfreiheit im Rumpf zulässt. Das führt z. B. zu einer mangelhaften Verdauung. Hierfür gibt es relativ einfache Gegenmaßnahmen, etwa die „Tarzanübung", die noch dazu viel Spaß macht.

Zudem gab es einen Ausflug in die Welt der Schuhe. Um nur ein Beispiel zu nennen: Eine eingeengte Kleinzehe oder eine im Schuh verbogene Großzehe sind für Schultersperren bzw. Nackenverspannungen mitverantwortlich. Zudem zeigte der Gesundheitsexperte verschiedene Körperhaltungen vor, in welche Richtungen sich Kopf, Nacken oder Becken drehen, wenn sie verspannt sind. Das hatte verschiedene Aha-Momente und so manches Kopfnicken im Publikum zur Folge.

Weitere Informationen:

Hier sind alle Übungen zusammengefasst und beschrieben.
Im Werbemonitor 06/2019 finden Sie zu den Fotos die Übungsbeschreibungen.

Fotos. Leadersnet/A. Felten

