

Reicheneder B / Müller D Paleo Workouts

Leseprobe

[Paleo Workouts](#)

von [Reicheneder B / Müller D](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b21053>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt



Vorwort	7
Sei stark, um nützlich zu sein	11
Die Geschichte der natürlichen Bewegung	12
Warum MovNat?	20
Was ist MovNat?	24
Wo praktiziere ich MovNat und wie entwickle ich die Techniken?	32
Wie funktioniert MovNat?	47
Die fundamentalen Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene	48
Ground Movements & Transitions	49
Basis Up and Down Transitions	56
Get Ups	66
Gehen	74
Balancieren	83
Laufen	91
Klettern	98
Springen	109
Werfen und Fangen	120
Heben und Tragen	130
Plane deine Workouts	141
Die MovNat-Workouts	142
10-Wochen-Workout für Anfänger	144
10-Wochen-Workout für Fortgeschrittene	156
Sicherheit	166
Nachwort	172
Verwendete Literatur und Empfehlungen/Übungsverzeichnis	173
Stichwortverzeichnis	174

Vorwort

Im Leben eines modernen Menschen ist körperliche Fitness nur noch eine Sache von vielen. Es ist jedem selbst überlassen, ob er seinen Körper trainiert oder nicht. Viele Menschen entscheiden sich gegen körperliche Bewegung und inaktiv zu sein wird allgegenwärtig akzeptiert. Es scheint völlig in Ordnung zu sein, dass unzählige Erwachsene körperlich unfit sind und dass diese missliche Lage, die nicht einmal als solche thematisiert wird, anscheinend folgenlos ist. Oberflächliche und kosmetische Verbesserungen des Körperbildes verbleiben als die vorherrschenden Motive der Menschen, die regelmäßig trainieren. Moderne Fitnessstudios sind voll von »Spiegel-Athleten« – Menschen, die von ihrem eigenen Anblick wie besessen sind und hoffen, einem bestimmten Bild von »Fitness« zu entsprechen. Aber fit auszusehen und fit zu sein ist nicht dasselbe. Fit zu sein bedeutet, in der realen Welt fähig zu sein, körperliche Aufgaben zu lösen, effektiv und effizient handeln zu können und in herausfordernden Umweltsituationen richtig zu reagieren.

Betreten Sie den Weg von MovNat! MovNat ist ein System für körperliche Bildung und eine ganzheitliche Fitnessmethode, die ganz und gar auf die Entwicklung genau dieser Fähigkeiten ausgerichtet ist. Ein »MovNatter« oder »Natural Mover« glaubt, dass es mehr dazu braucht, einen Körper zu bilden, als nur Muskeln aufzubauen und dass es mehr dazu braucht, einen Menschen zu bilden, als nur einen Körper zu formen. Das uralte traditionelle Training hatte die körperliche und geistige Stärkung als Ganzes zum Inhalt; es betonte die lebenswichtige Notwendigkeit, sich auf die praktischen Anforderungen des Lebens vorzubereiten.

Die natürliche menschliche Bewegung ist nicht nur Option unter anderen. Sie war, ist und wird immer eine biologische Notwendigkeit sein. In einer Welt mit einer steigenden Zahl von körperlich hilflosen Männern und Frauen bekommt das zeitlose Streben, auf die wirkliche Welt vorbereitet zu sein, wieder eine grundlegende Bedeutung. Unabhängig von Alter, Geschlecht, ethnischem, kulturellem oder sozialem Hintergrund und auch unabhängig vom aktuellen Fitnessniveau ist diese physische Kompetenz für alle eine biologische Notwendigkeit.

Genauso wie meine Vorfahren vor mehr als hundert Jahren glaube ich, dass der beste Weg ist, so zu trainieren, dass man selbst nie in eine körperliche Hilflosigkeit gerät oder anderen immer helfen kann. MovNat ist sowohl eine uralte als auch eine hochaktuelle Herangehensweise an Fitness, die weit über oberflächliche und selbstsüchtige Erwartungen hinausgeht: Es geht nur darum, sich selbst und anderen helfen zu können.



Was ist MovNat?

MovNat ist ein Fitnesssystem, das die natürliche und rein praktische Bandbreite der menschlichen Bewegungsfähigkeiten lehrt, um es jedem Menschen zugänglich zu machen. Das MovNat-System trainiert die physische Kompetenz in Bezug auf die praktische Leistungsfähigkeit.

Ernährung, Atmung, Bewegung und Liebe sind die wichtigsten Dinge, die ein Mensch braucht. Mindestens in den ersten drei Lebensjahren ist für alles gesorgt, ohne Aufwand, minimalistisch und rein, seit

Millionen von Jahren. Heutzutage steckt dies von Anbeginn in einer Krise, weil die Natürlichkeit verlorengegangen ist. Aber wie all die anderen Faktoren kann natürliche Bewegung jederzeit wiederentdeckt und erfahren werden.

Die neuro-motorische Entwicklung

Lassen Sie uns gleich zu Beginn ein Beispiel bringen, das Ihnen schnell zeigen kann, was MovNat leistet. MovNat beginnt für den Menschen ab dem Zeitpunkt

Was ist MovNat?

seiner Geburt mit der sogenannten **Neurodevelopmental Sequence** (NDS). Die NDS ist die Abfolge von Bewegungen in einer vorhersehbaren Weise, die sich auf jedem Kontinent und in jedem Kulturkreis unabhängig in den ersten beiden Lebensjahren nahezu identisch entwickelt, für die Gattung Mensch also bezeichnend ist. Drehen vom Rücken auf den Bauch, das Krabbeln (hier gibt es Ausnahmen), Sitzen auf dem Boden, Knien, Aufstehen und Gehen. So entwickelt jeder Mensch seine artspezifischen Bewegungsfähigkeiten, um diese Basis im Laufe des Lebens weiter und weiter auszubauen und schließlich zu meistern. Gleichzeitig mit der Bewegungsentwicklung entwickelt sich das Gehirn. Die körperliche und geistige Entwicklung sind voneinander stark abhängig. Die Bewegung ist von Instinkten und dem Drang nach Erkundung der Umgebung zur Stimulierung unsere Sinne getrieben. Diese Stimulierung erfolgt durch das Sehen, Berühren, Riechen, Schmecken und Hören und kann nur durch die Bewegung erweitert werden. Jeder dieser fünf Sinne spielt eine lebensnotwendige Rolle in der Entwicklung des Gehirns und der Bewegung.

MovNat ist eines der wenigen Bewegungssysteme, das dieses überaus wichtige Bauteil der menschlichen Gesundheit abdeckt, und nennt es Natural Development Sequence (ebenfalls NDS), da es auf die Wiedererlangung der verschütteten natürlichen **Neurodevelopmental Sequence** beim Erwachsenen abzielt. Im MovNat-System ist dieses Thema integraler Bestandteil. Sie finden es im Workout-Kapitel als Ground Transitions und Get Ups.

Leider wird dieses menschliche Grundnahrungsmittel in der Fitnessszene und auch im therapeutischen Kontext oft vernachlässigt.

Schritt für Schritt zu natürlicher Bewegung

Das Erlernen des MovNat-Systems für Ihren persönlichen Weg sollte Schritt für Schritt erfolgen. Zunächst werden Techniken vermittelt, die für eine bestimmte

Bewegungsaufgabe die effektivste Antwort darstellen. Die Techniken des Übungsteils sind ein Grundgerüst des natürlichen Bewegungsrepertoires. Wenn Sie sich mit den Techniken erstmal vertraut gemacht haben, sollten Sie diese effizient ausführen können. Durch das Üben und Verfeinern gelingt es Ihnen, bewusst und unbewusst die Technik immer sauberer und sicherer auszuführen, also effizient. Sie arbeiten sich in eine effiziente Bewegungsform hinein, die es ihnen erlaubt, immer geschickter und souveräner mit physischer Kompetenz zu agieren. Schließlich probieren Sie die Technik unter schwierigeren Bedingungen. Die Entwicklung einer Technik gehorcht also dem Schema: erst Effektivität, dann Effizienz und schließlich Anpassungsfähigkeit.

Die 10 MovNat-Prinzipien

Um das MovNat-System in seiner Beziehung zu Natur und Menschen besser zu verstehen, haben wir zehn grundlegende Prinzipien erstellt, die die philosophische Basis des MovNat-Systems bilden.

Diese Bewegungsfähigkeiten haben aus evolutionärer Sicht einen natürlichen Ursprung in diesen Bereichen:

Instinktiv

Die Techniken sind größtenteils instinktiv. Wir lernen sie, um unsere Geschicklichkeit zu verbessern und Fähigkeiten und schließlich Kompetenz zu entwickeln. Niemand fängt ganz von vorn an, denn es ist in uns!

Universal

Unsere Bewegungsfähigkeiten betreffen jeden Menschen, unabhängig von seiner Herkunft, dem Geschlecht oder Alter.

Praktisch

Die Techniken haben einen direkten Anwendungsbezug zu einfachen als auch schwierigen Situationen im Alltag, die körperliche Leistungsfähigkeit erfordern.



Die fundamentalen Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene

Die richtige Auswahl an Techniken zu treffen, ist bei der schier unendlichen Fülle an Fertigkeiten, ihren Progressionen, Varianten, Variationen und Kombinationsmöglichkeiten ein schwieriges Unterfangen. Bedenken Sie, dass es alleine über 60 rein praktische Techniken gibt, an einer Stange zu hängen. Dies gibt eine Vorstellung darüber, wie es gelingen kann, mit MovNat

sowohl wenig fitte Menschen als auch Hochleistungssportler zu bedienen. Für all die genannten Zielgruppen stellen die hier aufgeführten Techniken eine Basis an Bewegungsfertigkeiten dar, die größtenteils abhandengekommen sind. Sie ermöglichen dem MovNat-Praktizierenden ein solides Fundament für eine sichere und ausbaufähige Reise in die MovNat-Welt.

Crawling

Praktischer Zusammenhang

Die Fortbewegung auf dem Bauch oder Rücken und das Bewegen auf allen Vieren bäuchlings oder rücklings stellen ein hervorragendes Training der Koordination sowie der Arm-, Hüft- und Rumpfstabilität dar. Es ist auch konditionell anspruchsvoll und trotzdem sicher und sehr praktisch. So hilft diese Fertigkeit bei der sicheren Überquerung von schwierigem Terrain, der Unterquerung von Hindernissen, dem geschickten Hinab- oder Hinaufbewegen in steilem Gelände, beim Verstecken und als Übergang zwischen verschiedenen Fertigkeiten (Skill-to-Skill-Transition, zum Beispiel bei einem Sprung aus großer Höhe, nach dem das Kriechen den Übergang zur anschließenden Laufbewegung darstellt).

Allgemeine Technik

Zunächst gilt es, das diagonale Bewegungsmuster von Arm zu diagonalem Bein oder Bein zu diagonalem Arm zu meistern. Der Körper muss von mindestens zwei Unterstützungspunkten getragen werden, das Gleichgewicht hält hierbei die Rotationsstabilität des Körpers.

Haltung: Bei dynamischen Bewegungen, wie dem Krabbeln auf dem Boden, ist es nicht möglich, eine spezielle Haltung permanent einzuhalten. Stattdessen sollten Sie sich zwischendurch immer mal wieder darauf konzentrieren, die Wirbelsäule durch Spannung im Bauchraum zu stabilisieren.

Spannung & Entspannung allgemein

Zur effizienten Ausführung von diagonalen Bewegungsmustern ist besonders zu Beginn darauf zu achten, dass die Atmung ruhig und kontrolliert durch den

Bauch realisiert wird, da sonst meist zu viel Spannung im Schulter-Nacken-Bereich vorhanden ist. Die Körpermitte (v. a. Bauchmuskulatur) weist eine gewisse permanente Spannung auf, um den Rumpf stabil zu halten, während sich das Spannungs- oder Entspannungsverhältnis in den Extremitäten im diagonalen Muster abwechselt. So arbeitet der gesamte Rumpf nicht nur effizienter, sondern auch intensiver.



Info

Krabbeln als Katalysator der Gehirnentwicklung

Jeder Mensch durchlebt in der motorischen Entwicklung bestimmte Phasen, durch die das Bewegungssystem kontinuierlich weiterentwickelt und komplexere Bewegungen ermöglicht werden. Die erste Stabilisierungsform ist das Halten des aufrechten Kopfes gegen die Schwerkraft, dann kommt das Rollen von einer Seite auf die andere und sobald das Kind sich auf dem Bauch länger halten kann, geschehen die ersten Versuche des Kriechens und Krabbelns, bevor das Bewegungsrepertoire mit dem aufrechten Gehen, Klettern, Rennen, Springen, Werfen und Fangen ein enormes Potenzial entwickelt (Natural Development Sequenz). Bei Krabbelbewegungen muss unser Gehirn beide Körperhälften geschickt koordinieren (sog. Kreuzmuster), was für die gesunde Entwicklung des Gehirns von grundlegender Bedeutung ist. Alle diese Bewegungen entwickeln sich nicht, um wieder vergessen oder verloren zu werden, sondern müssen ein Leben lang geübt werden, um ihre Rolle als Bestandteil des Bewegungskomplexes zu erfüllen.

Ground Movements & Transitions



Knee Hand Crawl™

Praktische Anwendung

Das Krabbeln auf Knien und Händen sollte von Anfängern nur auf weichen Böden ausgeführt werden. Knie, Unterschenkel und Fußspann geben als Stützpunkte der Bewegung viel Stabilität und sparen

Energie. So kann auf schmalere Flächen eine sichere Fortbewegung erfolgen, und schwere Objekte können auf dem Rücken oder eine verletzte Person unter dem Rumpf hängend transportiert werden.

Sequenz & Timing

Ausgangsposition

Aus der symmetrischen Grundstellung heraus platzieren Sie die Knie und Hände einer Körperseite direkt hintereinander (Engstellung). Die Füße sind gestreckt und liegen auf dem Span, dadurch wird die Knie-scheibe nicht unnötig belastet. Auf der anderen Seite bringen Sie das Bein so weit nach hinten, dass Knie und Fußballen noch einen guten Unterstützungspunkt haben. Die gleichseitige Hand wird leicht vor das Schulterlot (senkrechte Linie von der Schulter aus) gestellt (Weitstellung) **1**.

Diagonalbewegung

Die Bewegung kommt in erster Linie durch die Hüft-, Knie- und Fußstreckung, das Stabilisieren des Rumpfes und das Vorwärtsziehen des Schulterkomplexes zustande. Starke Unterstützungspunkte sind dafür entscheidend. Aus dieser Stellung heraus wird das Gewicht auf das vordere Knie und die vordere Hand, also diagonal, gestützt. Durch die Körpergewichtsverlagerung kann das hintere Bein bzw. die hintere Hand nach vorne versetzt werden **2**. Die Eng- oder Weitstellungen von Fuß und Hand sind nun auf der anderen Seite hergestellt **3**. Diese Bewegung wird langsam und weich zuerst auf der anderen Seite, dann weiter fortgesetzt.

TIPP Die Hände immer nur so weit nach vorne stellen, wie das Knie auf der anderen Seite nachgeschoben wird. So verhindern Sie Probleme mit der Haltung.

Variationen:

■ Vorwärts ■ rückwärts ■ seitlich



Reicheneder B / Müller D

[Paleo Workouts](#)

Das natürliche Bewegungstraining

176 Seiten, geb.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de