

Johannes Randolf

CRAWLING FITNESS

Das Ganzkörpertraining für Kraft,
Koordination und Beweglichkeit

riva

© des Titels »Crawling Fitness« von Johannes Randolf (ISBN Print: 978-3-7423-0502-2)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

VORWORT

VON DER MUCKIBUDE IN DIE KRABELSTUBE?

»Crawling, also Krabbeln – ernsthaft?« Diese Frage wurde mir in den letzten beiden Jahren immer wieder gestellt, meist gepaart mit einem verwunderten bis mitleidigen Blick. Dass hinter Crawling weitaus mehr steht als nur Krabbeln, eröffnet sich verständlicherweise nicht jedem sofort. Die verwunderte Frage kann ich also durchaus verstehen, weshalb ich Ihnen meinen Weg zum Crawling beschreiben möchte.

In meinem ersten Beruf war ich zeitgenössischer Bühnentänzer. Das ist eine Kunstform des Tanzes, die nichts mit Ballett zu tun hat, sondern eine Weiterführung des modernen Tanzes ist. Im zeitgenössischen Tanz gibt es ein Element, das Floorwork heißt. Bei dieser Bewegungsform rutscht, robbt, gleitet und krabbelt man über den Boden und praktiziert auch akrobatische Elemente etwa aus dem Breakdance. Diese Disziplin ist während meiner aktiven Laufbahn zu meiner Passion geworden. Die Affinität zu Bewegungen, die man nahe am Boden ausübt, hat mich seither nie verlassen.

Dann erlitt ich eine schlimme Verletzung am Knie, die mir das Tanzen im Stehen völlig unmöglich machte. Da ich jedoch weiterhin bewegungshungrig war, gab ich mich nicht damit geschlagen, plötzlich nicht mehr tanzen zu dürfen, und konzentrierte mich in erster Linie auf das Floorwork. Ich experimentierte, forschte und erfand zahlreiche Übungen und Bewegungssequenzen auf allen Vieren, die es mir ermöglichten, auch ohne den Tanz topfit zu bleiben.

Rasch bemerkte ich, dass ich durch das Crawling meine muskulären Defizite, die mein Körper entwickelte, abbauen konnte. Ich bekam eine zunehmend symmetrisch arbeitende Muskulatur und wurde so insgesamt fitter. Ich erhielt mir meine Flexibilität, während ich meine Kraft im gesamten Körper verbessern konnte. Als ich nach der Verletzung wieder auf die Bühne zurückkehrte, tanzte ich besser als zuvor.

Seit dem Ende meiner aktiven Bühnenlaufbahn habe ich es mir zum einen zur Aufgabe gemacht, meine Tanzerfahrung an Tanzstudenten der Anton Bruckner Privatuniversität in Linz weiterzugeben. Zum anderen stelle ich mein Wissen in den Dienst meines zweiten Berufs: der Physiotherapie. Hier bin ich immer gefordert, attraktive Übungen zu entwickeln, die die Patienten motivieren, konsequent zu trainieren. Nach langem Forschen, Probieren und Entwickeln ist ein ausgereiftes Fitnesstraining entstanden,

das ich an meine Patienten weitergeben kann und als erfrischende Abwechslung zum normalen Übungsprogramm nutze. Es wird sehr gut angenommen und die Patienten zeigen sich ebenso begeistert davon wie ich es bin.

Im Tanzunterricht ist das Floorwork nach wie vor ein zentrales Element meiner Arbeit. So lag es nahe, Crawling auch mit meinen Tanzstudenten zu erproben. Tänzer machen beim Training die gleichen Fehler, die auch Nicht-Tänzern unterlaufen. Beispielsweise trainieren sie am liebsten das, worin sie ohnehin schon gut sind, um darin noch besser zu werden. Wie die meisten Menschen haben auch sie eine stärkere und eine schwächere Seite und trainieren unbewusst die stärkere intensiver als die schwächere. Die so entstehende Asymmetrie in der Muskulatur und daraus resultierende Verschiebungen im Bewegungsapparat können ihnen Probleme bereiten. Auch Tänzer leiden mitunter an Nackenverspannungen und Rückenschmerzen.

Die Studenten meiner Crawling-Versuchsgruppe belegten an der Uni alle das Fach »Zeitgenössischer Bühnentanz« und waren im dritten oder im vierten Studienjahr. Das Fach erfordert akrobatische Fertigkeiten, unter anderem, weil es wie erwähnt Elemente aus dem Breakdance enthält. Das bedeutet, dass die Studenten einen größeren Anteil ihrer 650 Muskeln einsetzen als Menschen, die beruflich viel sitzen oder stehen, aber auch als viele Hobby- und Leistungssportler. Doch ich wusste, dass auch sie beim Crawling-Workout Muskeln und Muskelketten trainieren würden, von denen sie gar nicht gewusst hatten, dass sie existierten. Zu Beginn belächelten sie das Training auf allen Vieren, doch ich zeigte ihnen gleich Übungen für Fortgeschrittene, die sie schon nach fünf Minuten spüren ließen, wie anspruchsvoll Crawling ist. Als sie mir am Tag danach auf der Treppe begegneten, quälten sie sich wegen ihres Muskelkaters jaulend die Stufen hinauf. Der Muskelkater verwandelte sich schnell in Kraft und Stabilität. Bereits nach vier Tagen berichteten sie mir, was ich erwartet hatte: Ihr Oberkörper fühlte sich stabil und gut trainiert an, ebenso ihre Beine, denn beim Crawling für Fortgeschrittene berühren die Knie nicht den Boden, was eine Herausforderung für Oberschenkel und Waden darstellt. Ein Student erzählte mir, dass seine lang anhaltenden Rückenschmerzen verschwunden waren.

Wenn auch Sie an einem Training interessiert sind, das Sie zwar fordert, aber auch jede Menge Spaß macht, dann sind Sie beim Crawling genau richtig. Auch Sie werden schon nach wenigen Trainingseinheiten von deutlich mehr Kraft und Stabilität profitieren. Ich wünsche Ihnen dabei viel Vergnügen!

Johannes Randolf



Crawling – hocheffizientes Functional Training

Functional Training hat in den letzten Jahren sehr viel Interesse auf sich gezogen und es haben sich zahlreiche Workouts und Methoden dazu entwickelt. Ich begrüße diesen Trend sehr und bin davon überzeugt, dass dies die beste und effizienteste Art ist, den Körper zu trainieren – insbesondere, wenn man mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet und keine zusätzlichen Geräte einsetzt. Crawling ist in meinen Augen eine ideale Trainingsmethode, die sich überall ausführen lässt und alle Elemente eines effizienten Workouts berücksichtigt: Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Geschmeidigkeit.



Crawling ist mehr als einfach nur Krabbeln, es ist ein hocheffizientes Fitnessstraining.

DREIDIMENSIONAL TRAINIEREN

Das Crawling-Workout ist mehr Entdeckung als Erfindung. Denn es ist im Grunde nichts Neues. Es vollzieht vielmehr die natürlichen, von der Evolution durch entsprechende genetische Programmierung vorgesehenen Bewegungen nach, die wir im Laufe unserer Entwicklung durchmachen. Was ist denn nun so besonders am Crawling, dass es sogar für Profisportler eine Herausforderung darstellt?

Die Übungen werden im Vierfüßlerstand ausgeführt. Sie belasten damit viel mehr unserer rund 650 Muskeln als gängige Übungen. Viele davon kommen selbst in der täglichen Bewegungs- und Trainingsroutine von Tänzern und Leistungssportlern nicht zum Einsatz. Dabei fordern sie automatisch beide Körperseiten gleichermaßen. Mit seinen dreidimensionalen, immer in Bewegung stattfindenden Übungen ist das Crawling-Workout eine der ganzheitlichsten, funktionellsten und somit auch effizientesten Trainingsmethoden, die ich kenne. Warum, möchte ich im Folgenden noch etwas genauer erklären.

Eine Besonderheit des Crawlings ist die Dreidimensionalität der Übungen. Während bei zweidimensionalem Training isolierte Muskeln durch repetitive Übungen einseitig belastet und gekräftigt werden, stehen beim dreidimensionalen Training ganze Muskelketten und damit das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln im Vordergrund. Beim Crawling trainieren wir dreidimensional, da alle Bewegungen durch die Position im Vierfüßlerstand stets Ober- und Unterkörper einbinden und es sich nie um isolierte Bewegungen, sondern um komplexe Bewegungsabläufe handelt, und das bei einem ständigen Links-Rechts-Wechsel.

Dem allgemeinen Verständnis nach soll ein Workout unseren Körper stark und gesund machen und erhalten. Dem stimme ich grundsätzlich zu. Doch unser Bild von einem starken und gesunden Körper ist verbesserungsfähig. Wir denken dabei zu sehr an eine schlanke Statur und an möglichst große Muskelkraft, sichtbar durch eine gut definierte Muskulatur. Deshalb steht bei der Wahl des Workouts Krafttraining in einem Fitnesscenter ganz oben auf der Liste. Das ist durchaus löblich, nur hat es in seiner zweidimensionalen Form einige ganz offensichtliche Nachteile.

Wenn Sie sich den Anblick eines laufenden oder schwimmenden Bodybuilders vor Augen halten, wird Ihnen auffallen, dass da etwas nicht stimmt. Denn die in zweidimensionalem Training aufgebaute Muskulatur ist sozusagen nicht alltagstauglich. Sie macht eher unbeweglich und lässt den muskelbepackten Athleten unbeholfen wirken, wenn er sich bewegt – ganz abgesehen von lästigen Begleiterscheinungen, die das zweidimensionale Training haben kann, wie etwa Entzündungen der Sehnenscheiden oder der Achillessehne. Im Zuge meiner Arbeit als Physiotherapeut habe ich auch schon viele

Zweidimensionales
Krafttraining ist kein
funktionelles Training.



ausgesprochen muskulöse Patienten mit Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen behandelt. Beides kann ebenfalls infolge verminderter Beweglichkeit durch zweidimensionales Krafttraining auftreten.

Das Training an Geräten in einem Fitnesscenter hat den weiteren Nachteil, dass wir unbewusst meist jene Muskeln stärker trainieren, die ohnedies schon kräftig sind, etwa die des rechten Beins, das oft kräftiger ist als das linke, und so ein bestehendes Ungleichgewicht der Muskulatur noch verstärken statt auszugleichen. Sportwissenschaftler und Ärzte haben deshalb viel Forschung in die Verbesserung von Fitnessgeräten investiert, doch deren Grundproblem lässt sich nicht beheben: Die damit möglichen Übungen bleiben meist zweidimensional, während unsere Bewegungen, schon wenn wir nur jemandem die Hand geben, dreidimensional sind. Daher müssen wir auch dreidimensional trainieren, wenn wir unseren Körper kräftigen und unsere Beweglichkeit verbessern wollen.

Das Gleiche gilt für Trainingsformen, bei denen wir auf Fitnessgeräte verzichten und stattdessen mit unserem Körpergewicht zweidimensional trainieren. Auch Liegestütze oder Sit-ups werden unserem Körper mit seinen vielseitigen Möglichkeiten und seinem Anspruch auf variantenreiche Belastung nicht gerecht.

Um stark zu sein, brauchen unsere Muskeln neben ihrer spezifischen Belastung Impulse, die wir ihnen weder innerhalb unserer täglichen Bewegungsroutine noch bei zweidimensionalem Fitnesstraining geben. Letzteres lässt Sie vielleicht gut aussehen, ist aber weder normal noch funktionell, sondern widerspricht im Gegenteil der Natur unserer Muskeln. Diese sind dafür gemacht, in Abstimmung miteinander zu arbeiten, in sogenannten Funktionsketten. Diese Ketten gilt es beim Training einzusetzen.

Geschmeidig wie
eine Tänzerin
sollten wir alle
sein.



GESCHMEIDIGKEIT: WICHTIGER TEIL EINES GUTEN TRAININGS

Vielleicht denken Sie immer noch: wozu dreidimensional trainieren? Ein ausgeprägter Bizeps, ein schönes Sixpack, ein straffes Gesäß und muskulöse Beine, mehr will ich gar nicht. Ich frage Sie aber: Fühlen Sie sich denn auch geschmeidig?

Der Duden definiert geschmeidig als biegsam, weich und dabei voller Spannkraft; mit gelenkigen Gliedern und daher sehr gewandt; mit kraftvollen und anmutigen Bewegungen. Haben Sie das Gefühl, dass all das eher auf Tänzer und elegante Tiere, etwa Panther, zutrifft, aber nicht auf Sie? Damit sind Sie nicht allein. Dabei sollten wir uns eigentlich alle geschmeidig bewegen können und uns so fühlen, denn Geschmeidigkeit ist eine Eigenschaft, die alle gesunden Menschen haben könnten. Sie ist das Ergebnis gut koordinierter und gut zusammenspielender Muskeln und Muskelketten, die wir durch dreidimensionales, variantenreiches Training wie Crawling erwerben. Geschmeidigkeit bedeutet, dass der Bewegungsapparat effizient und schonend benutzt wird, da alle Muskeln elastisch und nicht verkürzt sind. So werden die Gelenke nicht überanstrengt, nur entsprechend der Anatomie belastet und Probleme oder Schmerzen vermieden. Das führt auch zu einem harmonischen Bewegungsablauf.

Beim Crawling bekommen unsere Muskeln und Nerven bereits durch die um 90 Grad gedrehte Position aller Körperteile, durch die sich unser Körper ständig in einer ungewohnten Umgebung neu behaupten muss, neue Impulse. Gleichzeitig lässt Crawling auch kein asymmetrisches Training zu: Durch den ständigen Rechts-Links-Wechsel trainieren wir automatisch beide Seiten gleich intensiv.

KRÄFTIGUNG VON MUSKELN UND MUSKELKETTEN

Wie gut sich Crawling zur Kräftigung unserer Muskeln und Muskelketten eignet, erlebte ich, als ich während meiner Karriere als Tänzer eine Verletzung erlitt. In einer Vorstellung sprang mir ein Kollege auf den Rücken. Das war zwar Teil der Choreographie, doch hatte ich in diesem Moment keinen stabilen Stand und mein linkes Knie gab nach. Das Ergebnis waren ein Kreuzbandriss, ein verletzter Knorpel und ein kaputter Meniskus.



Crawling ist ein funktionelles Training für die Muskeldiagonalen und kräftigt vor allem den Rücken.

BACK SLIDE CRAWL

Vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur



1 Gehen Sie als Ausgangsstellung in die Rückenlage. Sie können sich ein kleines Handtuch unter den Hinterkopf legen. Heben Sie das Becken an, beide Füße stehen flach auf dem Boden, die Knie sind angewinkelt, der Körper bildet von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie.

2 Schieben Sie sich mit Kraft aus den Füßen nach oben und bewegen Sie Ihren Körper auf diese Weise in Richtung Kopf.





3 Ziehen Sie sich anschließend mit den Füßen wieder in die Gegenrichtung.



4 Beide Beine stützen und schieben beziehungsweise ziehen den Körper während der Bewegung gleichermaßen.

HINWEIS

Halten Sie das Becken immer auf gleicher Höhe.

ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Die Basis- und Aufbauübungen sind, wie erwähnt, auch für Fortgeschrittene geeignet, vor allem, wenn Sie verschiedene Handpositionen einsetzen und die fortgeschrittene Crawling-Haltung einnehmen. Worin unterscheiden sich also die Übungen für Fortgeschrittene? Zum einen sind sie anstrengender für Ihre Muskeln und Gelenke, die Sie aber mithilfe der Basis- und Aufbauübungen schon gekräftigt haben. Zum anderen sind manche dieser Übungen komplexer und verlangen mehr Koordination.



ADVANCED FRONT SLIDE

Brustmuskulatur, Armmuskulatur, Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Oberschenkelmuskulatur

- 1 Nehmen Sie die fortgeschrittene Ausgangsstellung ein.
- 2 Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den linken Fuß und setzen Sie das rechte Bein nach vorn. Die Hände gleiten in der Bewegung mit. Verlagern Sie Ihr Gewicht nun nach rechts und setzen Sie das linke Bein nach, sodass Sie einen Schritt weiter vorn wieder die Ausgangsstellung einnehmen.



AUSRÜSTUNG
Sliding Pads oder Handtuch

WIEDERHOLUNGEN
8-10 x pro Seite

ATMUNG
Atmen Sie beim Sliden aus und in der Ausgangsstellung ein.



ADVANCED CRAWL

Oberschenkel- und Armmuskulatur

- 1 Nehmen Sie die fortgeschrittene Ausgangsstellung ein.
- 2 Heben Sie wie beim Simple Crawl je einen Arm und den gegenüberliegenden Fuß.
- 3 Machen Sie kleine Schritte nach vorn.



HINWEIS

Behalten Sie durchgehend die natürliche Krümmung der Wirbelsäule wie in der Ausgangsstellung bei.





CROSS SIDE CRAWL

Brust- und Armmuskulatur



1 Nehmen Sie die fortgeschrittene Ausgangsstellung ein.



2 Bewegen Sie sich seitwärts. Kreuzen Sie dabei den rechten Arm und das rechte Bein vor dem linken Arm beziehungsweise Bein.