Du und dein sportlicher Körper

Eine Frage kann nicht beantwortet werden: ist der Sport entstanden, weil der Mensch Bewegung und Erfolge braucht oder gibt es den Menschen, weil er die Möglichkeit zu Aktionen und Tätigkeiten hat, welche über das reine Absichern des nackten Überlebens hinaus-gehen? Tatsache ist, dass wir unsere körperliche Betätigung sehr wohl brauchen. Und dass wir in dem besser werden, was wir regelmäßig tun. Und wir profitieren von Denen die sich damit schon einmal beschäftigt haben. Ob man diese nun Trainer, Übungsleiter oder sonst wie nennt. Jemand der es besser weiß gibt vor was wir tun sollen, um weiterzukommen.

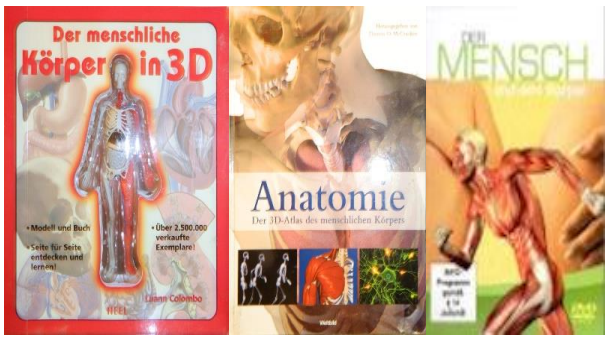
Und es ist wichtig, dass Derjenige auch über unseren Körper Bescheid weiß. Die mir bekannten Trainer haben es daher einmal gelernt. Vielleicht nimmt mancher von Ihnen diese Seiten für die Auffrischung andere werden das nicht brauchen.

Ein Problem ist die Hinterlegung des Textes mit anschaulichen Bildern. Ich habe nicht die Möglichkeit selbst Präparate herzustellen und zu fotografieren. Die Bilder stammen daher aus Lehrbüchern der 70 er-Jahre, aus Fotos von Modellen, die ich mir mal beschafft habe und möglichst wenig aus dem aktuellen Internet da aber mit dem Hinweis auf die Herkunft. Während der Arbeit hat es sich dann bewährt doch Abbildungen von Wikipedia einzufügen. Nebenbei: eine Spende an Wikipedia (siehe auf deren Webseite) halte ich für vernünftig, sofern man einen kleinen Betrag erübrigen kann.

Diese Biologie soll intensives Studium und zahlreiche Lehrbücher nicht ersetzen, sondern ein verarbeitbares Grundwissen für Anfänger vermitteln.

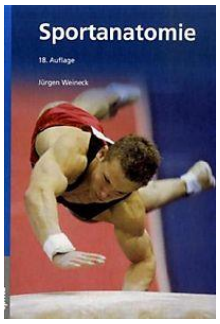
Körper in 3D, 3D-Atlas und andere

Ein *Grundwissen über Anatomie* zu erwerben war noch nie so günstig, wenn man nicht professionell studieren will. Die Bücher sind immer nur kurz im Angebot und werden dann durch gleichwertige ersetzt. Der Preis für schon sehr gute Atlanten (das sind Sammlungen von Abbildungen mit erläuterndem Text) beginnt bei ca. 10 Euros. Die rechte Abbildung (*Der Mensch und sein Körper*) bezog sich auf DVDs mit populärwissenschaftlichen Filmen; der Preis für alle drei betrug 47,99 Euros bei einem in Österreich etablierten Buchversand zuzüglich Porto, falls kein Buch dabei ist. Man hat im Sport schon mehr Geld ausgegeben. Für den Neuling sind die folgenden Ausführungen als erste Orientierung gedacht.



Bemerkung: die angeführten Beispiele sind vergriffen.

Einige weitere Bemerkungen

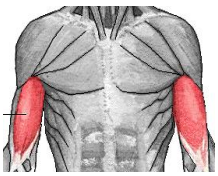


Ein von mir als sehr gut empfundenes Büchlein für den Alltagsgebrauch eines Neulings war „Handbuch des menschlichen Körpers" von Peter Abrahams um 4,99 € bei meinem bevorzugten Verlag, Bücher versandkostenfrei. Ich bitte solche Büchlein zu anderen Bestellungen dazu zu ordern, denn der Versand in Österreich ist bereits teurer. Bei neuerlicher Kontrolle konnte ich es nicht mehr finden, es gibt ähnliche zu günstigem Preis, auch von anderen Anbietern. Wie gesagt, wenn keine Versandkosten verrechnet werden, sollte man keine Bestellung aufgeben, wo der Lieferant eindeutig draufzahlt. Jürgen Weineck hat uns leider schon zurückgelassen, einige seiner Bücher werden noch angeboten.

Die Illustrierung ergibt ein gewisses Problem ich möchte ja nicht gegen Urheberrechte verstoßen, habe aber selbst nur Kopien zu Verfügung und kann die Rechte darauf nicht bezahlen. Daher die Verwendung von Kopien aus alten Lehrbüchern in Minimalqualität, wer es besser haben will, kaufe sich eben selbst ein Buch. Und bei den Muskeln hat es sich ergeben, dass ich sehr gute Abbildungen, wo man sich auch etwas vorstellen kann aus Wikipedia kopiere und durch einen Verweis auf den Artikel in Wikipedia ergänze. An sich unterliegen auch die dem Urheberrecht. Wikipedia ist die schnellste Möglichkeit nachzusehen, durch Klick auf den Link bekommt man den gesamten Artikel dort. Und die volle Abbildung, welche ich beschnitten und verkleinert habe. Dieses Skriptum ist also zum Teil ein Hinweis auf Wikipedia-Artikel in der Zusammenstellung wie es sinnvoll erscheint.

Wikipedia ist gratis und durchaus empfehlenswert. Es finanziert sich zu einem guten Teil auch aus Spenden. Wenn man 10€ pro Jahr oder mehr erübrigen kann, sollte man spenden das hilft Wikipedia und denen die selbst dafür nicht spenden können. Auf der Wikipedia-Seite links den Link fürs Spenden anwählen (unter Mitmachen). Man kann es über Kreditkarte machen oder über PayPal, bei anderen Überweisungen sind die Nebenkosten zu hoch.

Der Aufbau dieses Skriptum ist etwas dynamisch entstanden. Die Kapitel bis inklusive Mund und Rachen sollte man einmal und später gelegentlich durcharbeiten. Ein Grundwissen über die Strukturen unseres Körpers schadet nie.



siehe Wikipedia

Ab Hals wird es dann interessant bezüglich des Sports. Nach einigem Überlegen habe ich dann doch die Muskeln der Extremitäten laut Anatomiebuch aufgezählt und gekürzt nach Wikipedia beschrieben, der vollständige Text ist über den Link bei der Abbildung zu erreichen. Klick auf ein sonstiges Bild zeigt die originale Kopie im Browser. Aus meiner Zusammenstellung oder die in Wikipedia. Klick auf einen Link im Text führt an eine Stelle dieses Skriptums oder zu der Beschreibung in Wikipedia. Für den Anfänger ist es nicht sinnvoll beim ersten Durchlesen jedem Link zu folgen. Später kann man so schnell eine ausführliche Beschreibung in Wikipedia aufrufen.

Es ist kaum sinnvoll die Muskeln auswendig zu lernen, zumal man sie bei fehlender Praxis eines Mediziners sicher wieder vergisst. Das Zusammenwirken bei unseren tatsächlichen sportlichen, aber auch alltäglichen Bewegungen ist sowieso komplex. Und modelliert sich je nach Typ, Tätigkeit und äußeren Bedingungen.

Betrachtungen dazu möchte ich nach den unteren Extremitäten anstellen, ich habe vor einen Überblick über die Knochen und Gelenke zusammenzustellen und natürlich auch über die Muskulatur und die Bewegungsabläufe. Und dabei nochmals den unersetzlich wichtigen Zusammenhang von Zielbewegung und Stützhaltung beleuchten.

Das Nervensystem ist der dritte Band von drei dicken meines alten Lehrbuches. Schematische Darstellungen findet man auch in den Büchlein, die ich empfehle. Ich halte mehr davon die Vorstellung über Steuerung von Bewegungsabläufen zu verbessern als einzelne Nerven oder gar das Hirn zu erlernen; nicht zufällig gelten die Fachmediziner dieser Gebiete als absolute Genies, wir werden das nicht schaffen. Vergleichbares gilt für den Blutkreislauf, der auch bereits komplex ist.