

# SportKin-Training

sportkinesiologische  
Lösungen aus dem muscle:coaching



**Markus Hitzler**





Markus Hitzler, MBA

# **SportKin-Training**

Sportkinesiologische  
Trainings-Lösungen  
aus dem muscle:coaching



*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2021 Markus Hitzler, MBA

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt  
ISBN: 978-3-7534-0125-6*

Markus Hitzler, MBA (Health-Management)  
Prucknergasse 14  
3052 Neustift-Innermanzing

[office@markus-hitzler.at](mailto:office@markus-hitzler.at)  
[www.markus-hitzler.at](http://www.markus-hitzler.at)

Ich weise darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-Trainings-System dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin, wendet die Inhalte dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. Sie eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Weiter, um die einfachere Lesbarkeit des Buches zu gewährleisten, wird für Personen nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Da es sich bei diesem Buch um einen praktischen Trainings-Ratgeber handelt, habe ich von wissenschaftlichen Schreibformen, wie Zitierregeln und detaillierten Quellenangaben, Abstand genommen und verwende auch das respektvolle, sportliche „Du“ im Gegensatz zur Höflichkeitsform „Sie“.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Markus Hitzler, MBA.....	2
Kinesiologie – die Lehre der Bewegung.....	3
Bewegung und Haltung.....	8
TCM in der Sportkinesiologie .....	17
6 Elemente Kreislauf.....	19
Xi-Punkte .....	21
Myofasziale Meridiane .....	24
Blasen-Meridian (Wasser Element).....	29
Gallenblasen-Meridian (Element Holz).....	30
Magen-Meridian (Element Erde) .....	32
Nieren-Meridian (Element Wasser) .....	33
Leber-Meridian (Element Holz) .....	35
Milz-Pankreas-Meridian (Element Erde) .....	36
Dickdarm-Meridian (Element Metall) .....	37
3fach-Erwärmer-Meridian (Element Feuer II).....	39
Dünndarm-Meridian (Element Feuer I).....	40
Lungen-Meridian (Element Metall) .....	42
Perikard-Meridian (Element Feuer II) .....	43
Herz-Meridian (Element Feuer I).....	45
Drehscheiben des Körpers.....	46
Cross-Taping.....	48
Warm-Up: Neurolymphatische Reflexpunkte .....	66
Training .....	72

Fuß-Training .....	77
Hand-Training .....	83
6-Elemente-Zirkel .....	88
Wasser .....	90
Erde .....	94
Holz .....	98
Feuer I .....	102
Metall .....	106
Feuer II .....	110
Kurztrainings (3 Elemente) .....	113
Oberer Zirkel .....	114
Unterer Zirkel .....	115
Bildnachweise .....	116

## Vorwort

Das Leben ist Bewegung – in jeglicher Form. Ohne Bewegung hat der Mensch mehr Probleme als, wenn er sein Leben lang einen bewegten Alltag beschreitet. Obwohl ich selbst mein gesamtes bisheriges Leben sehr sportlich war, wird mir in den letzten Jahren, eines immer klarer:

Viele Sportarten, welche der moderne Mensch als seine ideale Wahl der regelmäßigen Bewegung sieht, sind was die ganzheitliche Gesundheit des Bewegungsapparates betrifft, nur auf kurze Sicht gesehen, förderlich. Oft sind es besonders die Sportarten, die viel Spaß machen, welche in ihren spezifischen Bewegungsmustern, sehr monoton und technisch so fordernd sind, dass sie einseitige Belastungen und daraus Dysfunktionen des Bewegungsapparates entstehen lassen. Nachhaltig gesunde Bewegung ist sehr abwechslungsreich und beinhaltet allgemeine, bodenständige Sichtweisen auf den menschlichen Körper.

Das SportKin-Training ist ein sportkinesiologisches Konzept für das Betreiben von Gesundheitssport, das eine solche Sichtweise besitzt. Eine der wenigen Schwachstellen der Sportkinesiologie war bislang, dass sie Großteils nur im Spitzensport Anwendung fand und auch unter diesen Gesichtspunkten konzipiert und vermittelt wurde.

Mit diesem Buch soll sich dies ändern – die sportkinesiologischen Inhalte dieses Buches, sind in der Art aufbereitet, dass sie als einfaches und effektives Gesundheits-Trainings-Konzept für Jedermann gelten.

Markus Hitzler, MBA  
Wien, Jänner 2021

Markus Hitzler, MBA



Markus Hitzler ist Bewegungs- und Haltungstrainer, mit den Schwerpunkten sporttherapeutisches Gesundheits-Management und körperliche Gesundheit im Körper-Geist-Ansatz. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkt: komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie (fernöstlich, hawaiianisch und westlich orientiert) und in mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Themengebiet Gesundheit, hat er Professionen im Bereich Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis- und Fitnessstraining seit mehr als 20 Jahren). Ebenfalls seit rund 20 Jahren beschäftigt er sich privat mit dem Thema der komplementären Gesundheitsförderung und betreibt seit 2012 eine eigene Trainings-Praxis (Schwerpunkt: alltägliche Themen des Bewegungsapparates) in Wien. Er ist weiter Autor von mehr als 20 Ratgebern, Ratgeberserien und Fachbüchern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.

## Kinesiologie – die Lehre der Bewegung

Kennst Du das? Du siehst den Gang eines Menschen, oder allgemein, wie er sich bewegt und sagst ganz impulsiv „Wow, diese Person hat eine schöne, flüssige Art sich zu bewegen!“. Ja viel mehr noch – die Art, wie ein Mensch sich bewegt, aber auch wie er steht oder sitzt, kann für Dich sogar ausschlaggebend sein, ob Du diesen Menschen körperlich anziehend findest, oder nicht.

Hast Du dir schon einmal die Frage gestellt, warum dieser Faktor so ausschlaggebend für Dich ist, wenn Du instinktiv Menschen beurteilst? Weiter könntest Du dir auch die Frage stellen, was dieser Faktor mit dem Thema „sportkinesiologisches Gesundheits-Training“ zutun, hat?

Folgendes ist Fakt: Animalisch gesehen – rein triebhaft betrachtet – beobachtet der Mensch einen anderen Menschen spontan nur aus zwei Gründen:

1. Um zu sehen, ob er sexuelles Interesse an der Person hat (Fortpflanzungstrieb).
2. Um zu sehen, ob die Person ein Konkurrent für ihn / sie sein könnte.

Dies ist eine unbewusste und automatische Reaktion, die im menschlichen Verhalten tief verankert ist – unser Urinstinkt sozusagen. Sie ist auch der Grund, weshalb ein Mann, einer Frau im Minirock oft ganz unbewusst hinterher sieht, auch wenn er dies bewusst gar nicht will. Sein animalisches „Ich“ hat diesen Trieb so tief verinnerlicht, dass er eigentlich gar nicht anders kann – das ist aus instinktiv-tierischen Gesichtspunkten in Bezug auf den Menschen, ganz normal.

Warum ist dies so? Tief in unserem Inneren, haben wir die Einstellung gespeichert – und dies völlig zurecht – dass anmutige, flüssige Bewegung, Schnelligkeit und Gelenkigkeit, für Gesundheit stehen. Vergleichen wir es mit der Tierwelt: Junge, potente Tiere sind schnell, kraftvoll, agil und gesund – alte Tiere sind zwar vielleicht weise / erfahren (wenn man bei Tieren von einer „rationalen“ Intelligenz sprechen möchte), aber sind behebte, schnell müde und auch nicht mehr potent, was die Fortpflanzung betrifft – und wie man weiß, auch nicht mehr so gesund.

Völlig richtig ist damit die Annahme, dass Beweglichkeit und Kraft im richtigen Verhältnis, Faktoren für eine lebenslange funktionelle Gesundheit des Bewegungsapparates sind. Weiter relevant für eine ganzheitliche Gesundheit ist noch die gleichmäßige Verteilung der Funktionalität über den ganzen Körper – es ist z.B. nicht sinnvoll seinen Oberkörper flexibel und kräftig zu erhalten, aber seinen Unterkörper zu vernachlässigen. Dies würde ein ganzheitliches Ungleichgewicht bewirken.

All die oben pragmatisch dargestellten Dinge über die Gesundheit des Bewegungsapparates können wir natürlich auch in wissenschaftliche Bahnen lenken – die Kinesiologie ist hierfür der Überbegriff der Bewegungswissenschaft.

Im Bereich der sportkinesiologischen Trainings beschäftigen wir uns – unter speziellen Gesichtspunkten der angewandten Kinesiologie – mit der funktionellen Anatomie des menschlichen Körpers und wie wir diese trainieren können, um ein ausgeglichenes, gesundes und schmerzfreies Leben im Bereich des Bewegungsapparates zu behalten. Konkreter geht es uns um die Schaffung von dynamischen Gleichgewichten zwischen den einzelnen Arealen des Körpers, aber auch zwischen

Körper und Geist bzw. Gehirn (Sensomotorik). Die Erschaffung des richtigen Gleichgewichts zwischen Stabilität und Flexibilität des Muskel-Faszien-Konstrukts (myofaszielles System) ist nach neueren sportwissenschaftlichen Erkenntnissen zentral für die Gesundheit des Bewegungsapparates und wird daher auch mit dem sportkinesiologischen Training nach dem muscle:coaching adressiert. Hierfür werden verschiedene Teildisziplinen aus der angewandten Kinesiologie, dem funktionellen Training, aber auch der traditionellen chinesischen Medizin kombiniert.

Was das dynamische Gleichgewicht im rein physischen Bereich betrifft, arbeitet die klassische Sportkinesiologie vom Körperschwerpunkt aus, gleichermaßen in alle Richtungen. Der Körperschwerpunkt des Menschen, welcher stabil zur Schwerkraft gehalten werden muss, damit sich der menschliche Körper im Gleichgewicht befindet, ist auf der ungefähren Höhe des Bauchnabels, in den Körper hinein verlegt, knapp vor der Wirbelsäule.



Von diesem funktionell relevanten Punkt aus, wird eine dynamische Balance zwischen

- Oben – Unten
- Links – Rechts
- Vorne – Hinten

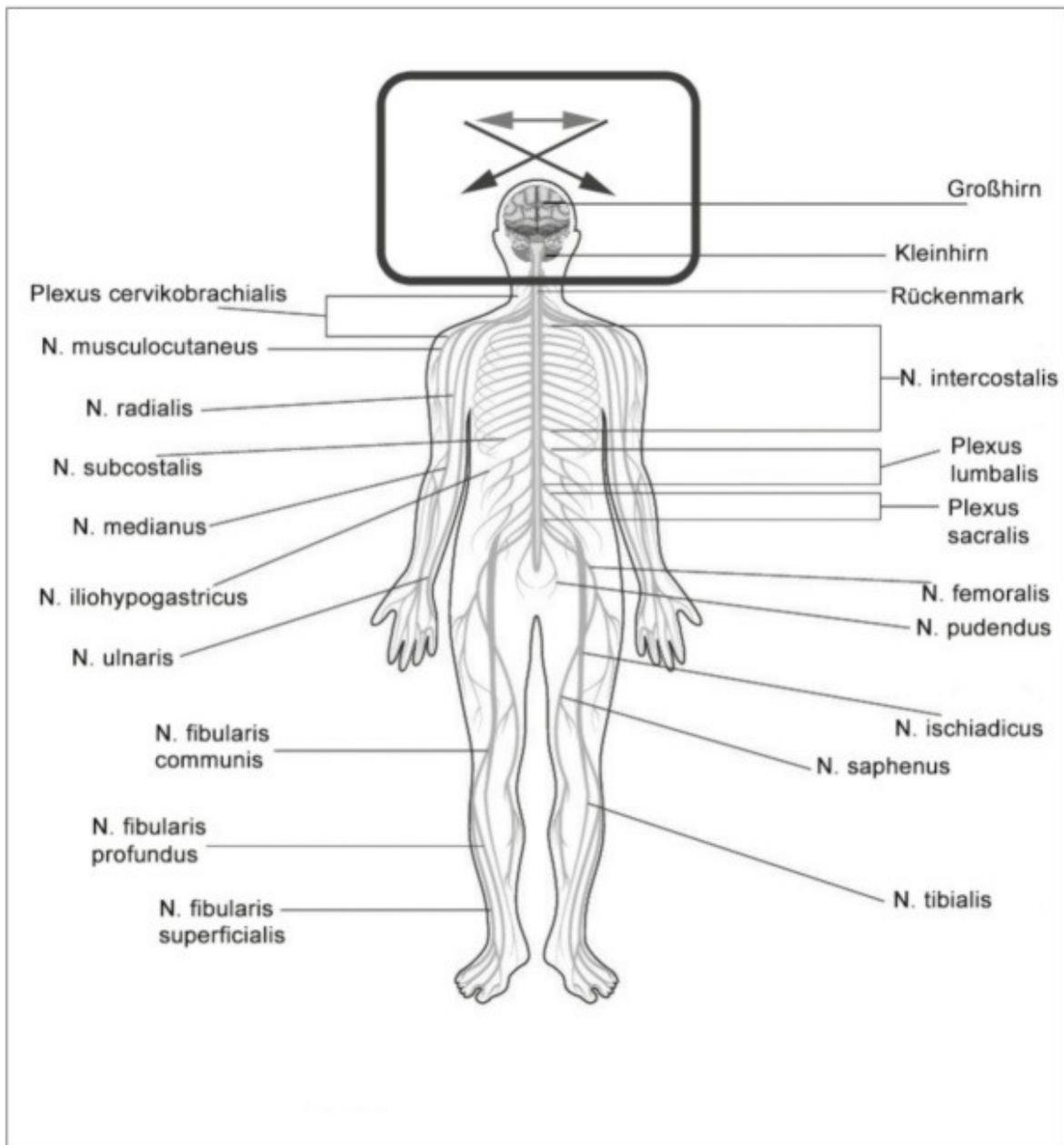
mit der Hilfe eines koordinativen Trainings angestrebt.

Für das sportkinesiologische Konzept aus dem muscle:coaching, gibt es eine differenziertere Einteilung für die Erschaffung einer Balance des Bewegungsapparates. Es wird jedes einzelne Körpersegment (Unterarm, Oberarm, Unterschenkel, Oberschenkel, usw.), in seinen Ausrichtungen (vorne – hinten / links – rechts) in ein Gleichgewicht gebracht. Weiter wird jedes Körpersegment, mit seinem benachbarten Segment (oben – unten) in Relation gesetzt und balanciert. Als letzte Berücksichtigung für das dynamische Gleichgewicht, wird die funktionelle Verbindung des konkreten Körpersegments betrachtet, die dominant ist und daher zu Verkürzungen neigt. Wie dies genauer funktioniert, erfährst Du im Folgekapitel „Bewegung und Haltung“.

Ein weiterer Aspekt im sportkinesiologischen Training ist die Stärkung der neurologischen Balance, zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, die in erster Linie über spezielle koordinative Anforderung im Training realisiert wird. Dadurch werden eine feinere körperliche Wahrnehmung und effektivere Arbeit des Bewegungsapparates gefördert (verbesserte Sensomotorik).

Die Sensomotorik bezeichnet die Fertigkeit des Menschen, die Spannungszustände seines myofaszialen Systems, neurologisch wahrzunehmen / zu fühlen (entspricht der Sensorik), sie zu verarbeiten,

daraus zu lernen und aufgrund dieser Basisinformation, über das Nervensystem eine zielgerichtete, genaue und gewünschte Bewegung anzusteuern (entspricht der Motorik). Aus dem Blickwinkel der Sportkinesiologie ist diese Fertigkeit dann besonders gut gegeben, wenn linke und rechte Gehirnhälfte möglichst gut interagieren bzw. funktionell miteinander verbunden sind.



Die angewandte Kinesiologie vertritt die Ansicht, dass ein Großteil der motorischen Tätigkeiten, die wir im Alltag ausführen, von der rechten Gehirnhälfte geschaltet werden. Da eigentlich, die motorischen Befehle zur Bewegung diagonal innerviert werden (rechte Gehirnhälfte = linke Körperhälfte / linke Gehirnhälfte = rechte Körperhälfte), sind eine funktionelle Verbindung der beiden Gehirnhälften durch Überkreuzbewegungen im Training und beidseitiges Trainieren, mit gegenseitigem Ausgleich zwischen linker und rechter Körperhälfte, für natürliche und gute Bewegungsmuster und einen gesunden Bewegungsapparat besonders wichtig. Denn nur so wird unsere sensomotorische Wahrnehmung der Neurologie ganzheitlich geschult.

## Bewegung und Haltung

Zu Beginn dieses Kapitels möchte ich mit dem Vorurteil aufräumen, dass es eine wirklich ruhige Körperhaltung gibt. Umgangssprachlich ist dieser Begriff, im Bereich der modernen Gesundheitsthematik, sehr geläufig.

Neuro-muskulär betrachtet gibt es jedoch keine völlig ruhige Haltung unseres Körpers. Genaugenommen ist es für unseren Bewegungsapparat und unser Nervensystem ein großer Aufwand, den Körper annähernd ruhig zu halten – hierfür sind konstante kleine Anpassungen in den Muskelspannungen und damit auch kleine Bewegungen notwendig. Dies erfordert eine, konstant hohe Aufmerksamkeit unseres Nervensystems. Auch eine augenscheinlich, isometrisch / konstant gehaltene Spannung eines Muskels selbst, besteht in Wirklichkeit aus einzelnen, schnell aufeinanderfolgenden Muskelzuckungen. Beobachtest Du einen Menschen, der versucht ganz ruhig zu stehen, sehr genau, so wirst Du bemerken, dass dieser trotzdem leicht wankt bzw. sich bewegt. Da der menschliche Körper grundsätzlich für sehr flexible und wendige Bewegungen ausgelegt ist –

er ist auch dementsprechend gebaut (relativ hoher Körperschwerpunkt, Bewegung meistens auf 2 Beinen, usw.) - ist das ruhige Stehen, das ruhige Sitzen oder auch das ruhige Knien eine extrem hohe neuromuskuläre Anforderung an den menschlichen Körper, was ihn auf Dauer überlasten und Ungleichgewichte ausbilden lassen kann. So weiß man zum Beispiel, dass die stramme, militärische Habachtstellung, die menschliche Neurologie so stark fordert, dass Personen, die in dieser Haltung verweilen, nach einiger Zeit keine logisch-anspruchsvollen Denkaufgaben lösen können, während sie diese Körperhaltung beibehalten. Grund ist, dass es für das Nervensystem sehr anstrengend ist, diese ruhige Körperhaltung einzuhalten. Es ist hier nur eine enge Basis zum Boden, aufgrund der geschlossenen Beinstellung, die für das Gleichgewicht vorhanden ist.

Zusammenfassend können wir daher festhalten, dass ein bewegtes Leben für den menschlichen Organismus immer gesünder und leichter zu organisieren ist als monotone Alltage und wenig Bewegung. Bewegung wird erst dann zum Problem, wenn der Mensch das Bewegen schon verlernt hat.

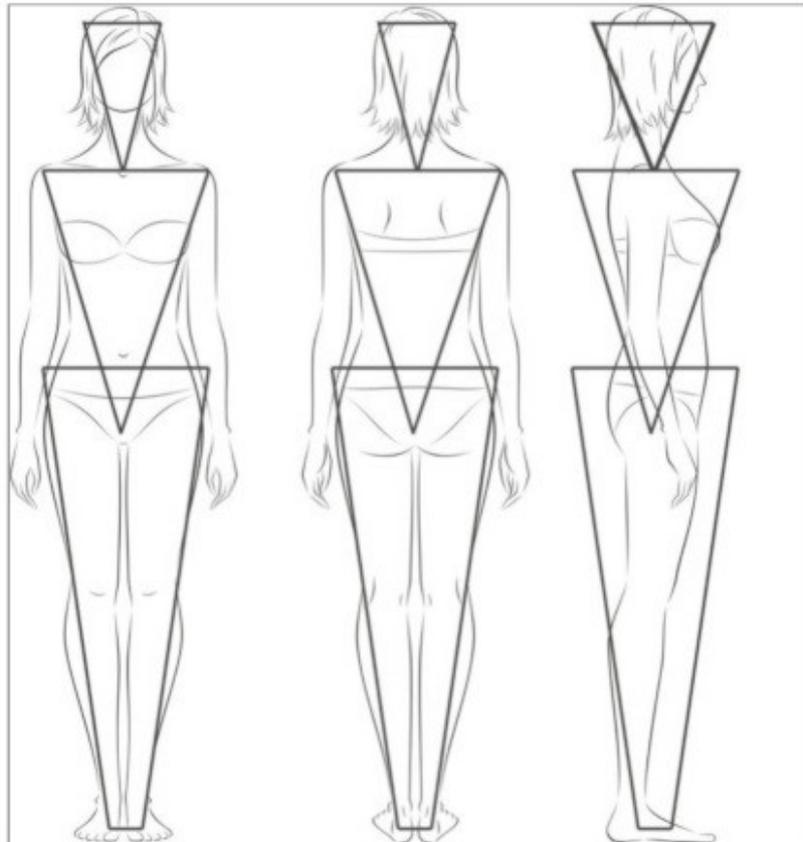
Um genauer beantworten zu können, weshalb unser Körper grundsätzlich für flexible und wendige Bewegung ausgelegt ist, sollten wir ihn animalisch betrachten. Sehen wir den Menschen als Tier, so ist er für seine Größe und Gewicht, nicht sonderlich stark und hat keine besonderen Waffen, wie scharfe Reißzähne oder Krallen. Faktisch – um in der Tierwelt überleben zu können – braucht der Mensch andere Attribute: Der menschliche Körper besitzt im Vergleich zu anderen Tieren, einen schon erwähnten, relativ hohen Körperschwerpunkt. Diesen hat er, damit er möglichst schnell und flexibel flüchten, aber auch einer Beute hinterherjagen kann. Mit anderen Worten, unser Bauchnabel / Körperschwerpunkt ist verhältnismäßig weit vom

Erdboden entfernt, wenn wir aufrecht stehen und in Relation zu unserer gesamten Körpergröße. Dies hat zur Folge, dass der Mensch sehr spontan und flexibel in alle Richtungen zu laufen beginnen kann – spontane, aber genau ausgeführte Bewegungen liegen in der Natur des Menschen. Dies benötigt jedoch eine relativ kleine Standbasis des Körpers, was als Rückschluss bedeutet, dass die, im modernen Alltag häufige, monotone Körperhaltung des Sitzens oder Stehens, mit allgemein wenig oder monotoner Ausgleichsbewegung, für den menschlichen Bewegungsapparat ein hohes Maß an Belastung bedeutet, weil sie für uns Menschen eigentlich unnatürlich ist.

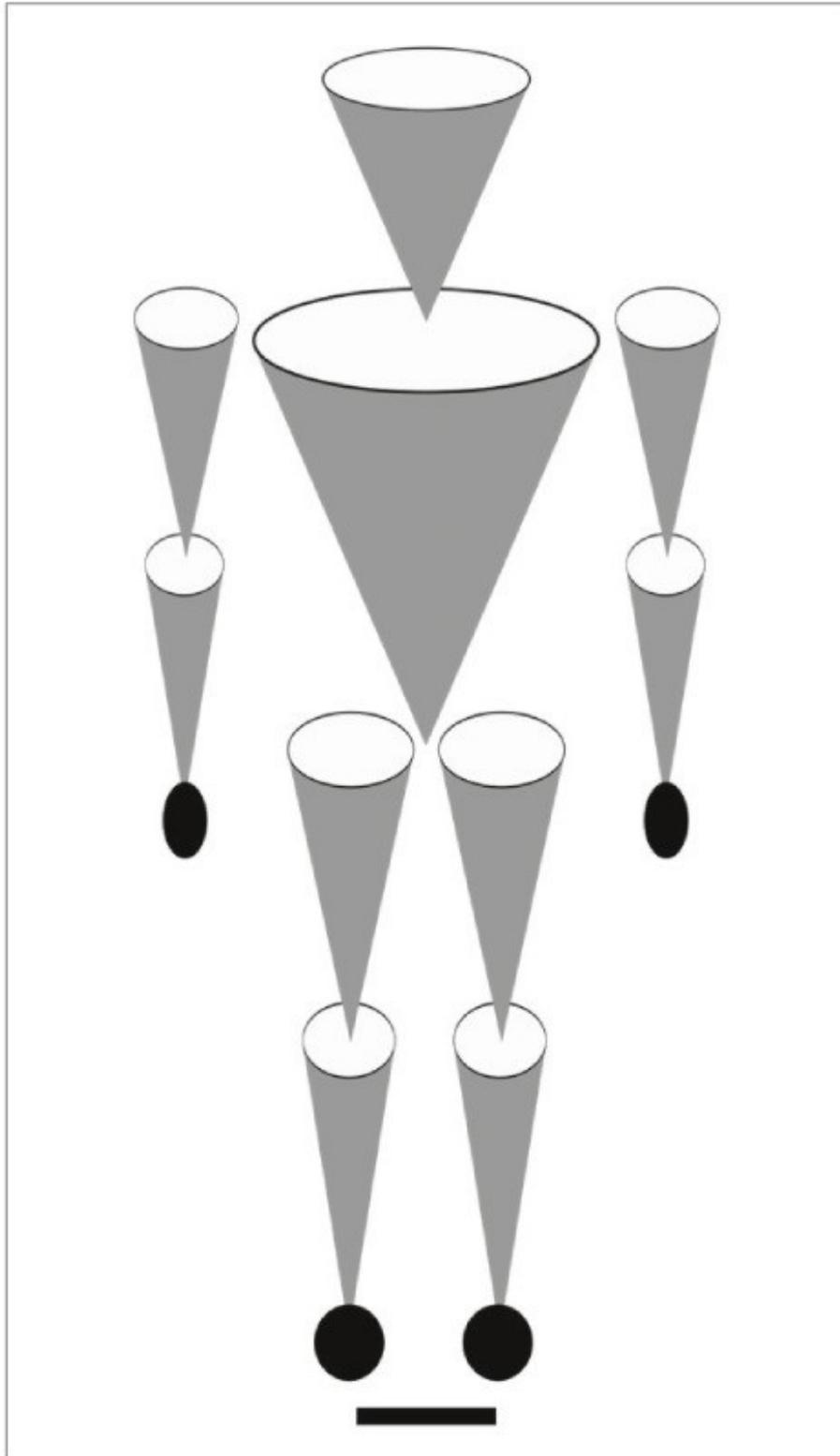
Nun aber zum Thema zurück, wie der menschliche Körper funktionell sinnvoll aufgebaut ist: Betrachtet man den Menschen schematisch, dann gleicht sein körperlicher Aufbau, am Kopf stehenden Kegeln, wie ich es Dir in den späteren Grafiken darstelle. Ziel des myofaszialen Systems (Muskeln und Faszien zusammen) ist es, diese Kegeln gegen die Schwerkraft aufrecht zu halten. Muskeln und deren Faszien bilden sozusagen in den Körper integrierte Zugseile, welche mit deren gehaltener Spannung, die Kegeln dynamisch gegen den Boden stabilisieren. Hierbei haben die Muskeln die dynamische Aufgabe den Zug zu erzeugen und mit Hilfe der Faszien, die an den Knochen ansetzen (konkreter den Sehnen), wird der dieser Zug auf den Knochen übertragen.

Die grobe Einteilung des menschlichen Körpers erfolgt in 3 Kegel:

1. Untere Extremitäten, Becken, Hüfte, Gesäß
2. Rumpf
3. Schultern, Nacken, Kopf



Genauer betrachtet – und für das sportkinesiologisch ausgleichende Training sinnvoll – ist jeder Körperteil / jedes Körpersegment ein Kegel.



## Sportkinesiologisches Training:

Das Leben ist Bewegung – in jeglicher Form. Ohne Bewegung hat der Mensch mehr Probleme als, wenn er sein Leben lang einen bewegten Alltag beschreitet.

...

Nachhaltig gesunde Bewegung ist abwechslungsreich und beinhaltet allgemeine, bodenständige Sichtweisen auf den menschlichen Körper.

...

Das SportKin-Training ist ein sportkinesiologisches Konzept für das Betreiben von Gesundheitssport, dass eine solche Sichtweise besitzt.

...

... die sportkinesiologischen Inhalte dieses Buches, sind in der Art aufbereitet, dass sie als einfaches und effektives Gesundheits-Trainings-Konzept für Jedermann gelten.

