

Referent: Stengele; Martin

Welche Rolle spielt die Tiefenmuskulatur für einen gesunden Rücken?

Unterschätzen Sie nicht den Stellenwert der tiefen Rückenmuskeln. Sie sind maßgeblich dafür verantwortlich, unsere Wirbel zu bewegen und zu unterstützen. Zwar handelt es sich um kleine, tief liegende Bereiche der Muskulatur, die aber durch Ihre Verbindungen unser ganzes Bewegungssystem stabilisieren. Heben Sie beispielsweise den Arm, reagiert die Tiefenmuskulatur bereits Sekundenbruchteile zuvor und festigt Ihre Wirbelsegmente. Bei Rückenbeschwerden funktioniert dieses ausgeklügelte System oft nicht mehr – die stabilisierende Wirkung geht verloren. Einzig wirksame Gegenmaßnahme: Trainieren!

Wie aber trainiert man die Tiefenmuskulatur?

Diese Muskeln können wir nicht bewusst anspannen, sondern sie werden eher über Reflexe aktiviert. Deshalb lassen sie sich nicht einzeln ansprechen. Vor allem bei Übungen, in denen der Körper stabilisiert werden muss, kommt die Tiefenmuskulatur mit zum Einsatz. Zum Beispiel bei Drehbewegungen. Auch die Geschwindigkeit der Bewegung und die Intensität des Kraftaufwands spielen eine Rolle. Teile der Tiefenmuskulatur bestehen aus großen, starken Fasern, um eine bestimmte Haltung bewahren zu können. Deshalb sind fürs Training unter anderem schnelle Bewegungen und hohe Intensitäten nötig, obwohl es ja „nur“ kleine Muskeln sind.

Asymmetrische Übungen für tief liegende Muskeln

Um die schräg verlaufenden Muskeln an der Wirbelsäule zu trainieren, sollten Arme und Beine nicht symmetrisch arbeiten, sondern diagonal in entgegengesetzte Richtungen auseinandergehen.

Rumpfdrehen im Sitzen

Im Sitzen die Rumpfmuskulatur anspannen und den Rücken strecken. Den Oberkörper nach hinten lehnen. Die Beine sind gebeugt. Aus dieser Position heraus eine Rotation mit dem Oberkörper abwechselnd zu beiden Seiten ausführen. Das Becken bleibt stets fixiert und der Rücken gestreckt.

**Der „Käfer“**

Rückenlage. Rumpfspannung „Core“ aktivieren. Den Kopf und die Schulter etwas vom Boden anheben.

Das rechte Knie gebeugt in Richtung der Brustmuskeln heranziehen dabei den rechten Arm in Verlängerung nach hinten ausstrecken. Zeitgleich das gestreckte linke Bein vom Boden lösen sowie den linken Arm parallel zum Bein seitlich über den Boden halten. Im Wechsel jeweils beide Arme und Beine vor und zurückbewegen.

**Standwaage (Inverted Flyer)**

Stand. Das rechte Bein anheben bis der Oberschenkel waagrecht ist und das Knie 90° angewinkelt. Beide Arme befinden sich seitlich am Körper und sind angewinkelt (90°). Den geraden Oberkörper nach vorne absenken und dabei das rechte Bein nach hinten ausstrecken. Die Arme werden nach vorne geführt bis in die Standwaage Position. Diese Position für 2-3 Sekunden halten danach wieder zurück in die Ausgangsposition.

**Beckenlift einbeinig**

Rückenlage. Legen Sie beide Hände unter den Kopf, dabei liegen beide Ellbogen auf dem Boden. Aktivieren Sie Ihre Rumpfspannung! Ziehen Sie das rechte Knie soweit wie möglich heran. Das Gesäß anheben, bis der Rumpf und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Nun das Becken langsam bis knapp über den Boden absenken und wieder in die Ausgangsposition anheben.



Referent: Stengele; Martin

Schwimmer

Bauchlage. Strecken Sie die Arme und Beine aus und versuchen, sich dabei möglichst lang zu machen. Heben Sie nun Ihre gestreckten Beine und Arme einige Zentimeter vom Boden ab. Ihr Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Heben und senken Sie Ihre Beine und Arme diagonal zueinander in der Luft. Beine und Arme werden während der Übungsausführung nicht mehr abgelegt.



Taillenwippe

Im Unterarm-Seitstütz. Der Stütz Arm liegt mit dem Handrücken auf dem Boden und die obere Hand ist in die Taille gestützt. Die Beine sind gestreckt und beide Füße liegen übereinander. Die Hüfte anheben bis der Oberkörper und die Beine eine gerade Linie bildet. Das Becken nun langsam absenken bis kurz vor dem Boden und wieder anheben.



Liegestütz ein Bein abspreizen

Liegestützposition. Sich mit den Händen und Füßen so abstützen, dass die Hände unter der Schulterachse mehr als schulterbreit platziert sind. Der Rumpf und die Beine bilden eine gerade Linie. Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen. Nun den rechten Fuß etwa 10 Zentimeter vom Boden lösen und ihn parallel zum Boden nach rechts abspreizen. Das Bein wieder heranzuführen abstellen anschließend den linken Fuß abheben und nach außen Abspreizen.



Hinabschauender Hund plus Crunch

Aus der Liegestützposition in den hinabschauenden Hund kommen, dabei das linke Bein nach hinten oben ausstrecken. Nun das linke Bein zum linken Ellbogen bringen und dabei eine „Crunch-Bewegung“ ausführen. Den Rumpf „öffnen“, das Bein wieder nach hinten ausstrecken und zurück in den hinabschauenden Hund gelangen.



Rücken-Workout

Bauchlage. Arme und Beine liegen ausgestreckt auf dem Boden. Rumpfspannung aktivieren. Den rechten Arm und das linke Bein zuerst in die „Länge“ ziehen dann gleichzeitig anheben und wieder ablegen. Das gleiche mit dem linken Arm und rechten Bein ausführen, anschließend beide Arme und Beine zusammen anheben, einen Moment diese Position halten um dann wieder abzulegen.



Literaturhinweise:

- Gaby Peter & Martin Stengele: Functional Faszien-Fitness. 2018. Neuer Sportverlag, Stuttgart