

Die wichtigste Übung für einen stabilen Rücken

von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Für eine gesunde Wirbelsäulenfunktion ist es unerlässlich, die Lendenwirbelsäule durch ein festes Muskelkorsett stabilisieren zu können. Die Körpermitte stellt das Kraftzentrum des Körpers dar, was im Englischen auch als „Core“, „Pillar Strength“ oder „Power House“ bezeichnet wird. Gemeint ist der Bereich um die Lendenwirbelsäule sowie um das Becken und die Hüftgelenke herum.

Kann die Lendenwirbelsäule bei Alltagsbewegungen wie z. B. dem Anheben von Taschen, Kisten, kleinen Kindern, bei der Gartenarbeit oder beim Sport nicht ausreichend stabilisiert werden, können Überlastungen und Verletzungen (vom „Verheben“ oder Hexenschuss bis hin zum Bandscheibenvorfall) die Folge sein. Im Sport kann die Kraft von den Beinen in den Oberkörper und die Arme bzw. umgekehrt nur dann optimal übertragen werden, wenn der untere Rumpfbereich keine Schwachstelle darstellt, bei der sie „verpufft“.

Häufig hört und liest man die Empfehlung, zur Stabilisation der Lendenwirbelsäule vor und während sämtlicher Übungen den Bauchnabel nach innen oben zu ziehen (BIO-Methode: Bauchnabel Innen Oben), da dies den querverlaufenden Bauchmuskel (M. transversus abdominis) und den Beckenboden vermehrt aktiviert. Der Transversus ist breit mit der Wirbelsäule verbunden und stabilisiert diese maßgeblich mit. Australische Untersucher hatten Ende des letzten Jahrhunderts in einigen Untersuchungen festgestellt, dass besonders Rückenpatienten Schwierigkeiten haben, den queren Bauchmuskel gezielt anzuspannen. Daraus ist die Theorie des „Hollowings“ (Bauchnabel nach innen oben ziehen) entstanden, wurde aber häufig vereinfacht dargestellt und/oder missinterpretiert.

Neuere Untersuchungen haben bewiesen, dass bezüglich der Wirbelsäulenstabilisation die Technik des „Bracings“ überlegen ist.

Bracing bezeichnet das gezielte Anspannen der unteren Rumpf- und Beckenmuskulatur, die sich dadurch wie eine schützende Spange um die Lendenwirbelsäule spannt. Um dies zu erlernen und um einen Eindruck davon zu

gewinnen, wie die Lendenwirbelsäule tatsächlich von allen Seiten stabilisiert wird, machen Sie bitte folgende Übung: Stellen Sie sich aufrecht etwa hüftbreit hin und halten Sie den Daumen und Zeigefinger einer Hand auf Ihre unteren Rückenstreckmuskeln (seitlich der Lendenwirbelsäule). Beim Bracing müssen sie zunächst Ihre Beckenbodenmuskulatur maximal anspannen, indem Sie alle beckennahen Körperöffnungen (vor allem den Anus) möglichst fest verschließen. Stellen Sie sich vor, Sie müssen sehr dringend auf eine Toilette, die aber gerade besetzt ist. Um alles bei sich zu halten, müssen Sie zwangsläufig alle Beckenbodenmuskeln anspannen. Neben der Beckenbodenmuskulatur sollten Sie zusätzlich kräftig den Po zusammenkneifen (als wenn Sie damit eine Münze prägen wollen) und den Bauch so fest anspannen, als wenn Sie einen Schlag in die Magengrube erwarten.

Die Spannung der Beckenboden-, Bauch- und Po Muskeln sollte so stark sein, dass Sie in der neutralen aufrechten Haltung plötzlich Spannung in den Rückenmuskeln neben der Lendenwirbelsäule spüren können. Diese wird von den tiefliegenden Rückenmuskeln verursacht, die die Lendenwirbelsäule von hinten stabilisieren.

Halten Sie diese Spannung drei bis fünf Sekunden lang und atmen Sie dabei leicht gepresst aus, indem Sie z. B. einen gedehnten „f“- oder „ts“-Laut ertönen lassen („ffffffffffff“ bzw. „tsssssssss“). Sie atmen praktisch hinter die Bauchspannung. Hierbei komprimiert sich die Luft im Körper noch mehr, so dass die Wirbelsäule zusätzlich stabilisiert wird. Mit dieser Methode können Sie die Lendenwirbelsäule bildlich gesehen wie mit einer Dose von allen Seiten herum stützen und stabilisieren. Den Dosenboden stellt der Beckenboden dar, die Dosenwand wird von den fünf Bauchmuskeln und den tief liegenden Rückenmuskeln gebildet und von oben schließt das sich senkende Zwerchfell als Dosendeckel ab.

Da selbst dosierte Pressatmung aufgrund von Blutdruckspitzen und stark schwankender Herzfrequenzen mit steigendem Alter nicht ganz ungefährlich sein kann, ist bei Bluthochdruckpatienten zu überlegen, inwiefern diese Übung hier geeignet ist. Möglich ist auch eine leicht hechelnde Atmung wie bei der Schwangerschaftsgymnastik.

Führen Sie diese Übung (das Anspannen aller genannten Muskelbereiche = Bracing) fünf mal fünf Sekunden lang aus und wiederholen Sie es nach ca. 30 Sekunden Pause noch zwei- bis dreimal (also 2-3 Sätze à 5 x 5 s). Wenn Sie den Rumpf auf diese Weise anspannen, bevor Sie etwas (Schweres) heben, fällt das Anheben leichter und die Wirbelsäule wird geschont. Auch bei sämtlichen Kraftübungen können Sie mit dieser Methode deutlich mehr Kraft entfalten.

Weitere gute und vor allem auf dem Bracing aufbauende Übungen finden Sie in folgenden Büchern:

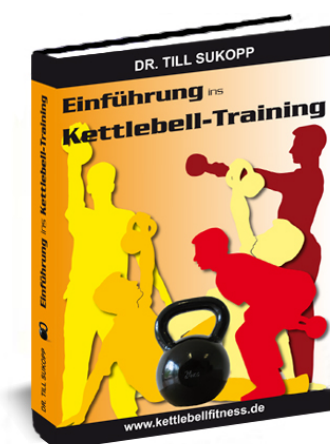


Fitness mit dem eigenen Körpergewicht

Die Enzyklopädie der Bodyweight Exercises!

Nähere Informationen unter

www.bodyweightexercises.de



Einführung ins Kettlebell-Training

Nähere Informationen unter

www.kettlebellfitness.de
(Menüpunkt „Produkte“)

www.tillsukopp.de

www.bodyweightexercises.de

www.kettlebellfitness.de

www.healthconception.de