

Rückentraining

Situation im Moment

80 % aller Menschen leiden irgendeinmal im Leben an Rückenbeschwerden. Gut 1/3 aller Patienten, die den Hausarzt aufsuchen klagen über Rückenschmerzen in den letzten 24 Stunden.

Dies sind hohe Zahlen! Häufigste Beschwerden

- Bandscheibenvorfälle
- Veränderte Wirbelgelenke (Arthrose...)
- Instabilität
- etc.

Theorie

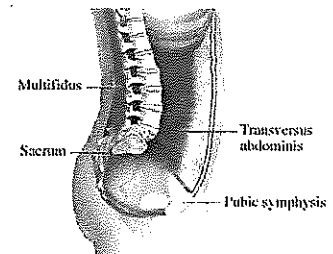
Rückenbeschwerden entstehen oft aufgrund ungenügender stabilisierender Kontrolle der Muskulatur.

Wichtiger Unterschied von Muskeln:

- *Stabilisatoren* (tiefe Bauch- & Rückenmuskeln → stabilisieren die Wirbelsäule und verhindern Instabilitäten und Schmerzen)
- *Mobilisatoren* (oberflächliche Bauch- & Rückenmuskeln → führen Rückenbewegungen aus, stabilisieren die Wirbelsäule NICHT)

Tiefe Rücken- & Bauchmuskeln arbeiten zusammen!

- Tiefer Bauchmuskel (M. transversus abdominis): Fasern gehen bis zur Wirbelsäule → Stabilisation der Wirbelsäule
- Tiefe Rückenmuskeln (Mm. multifidi) stabilisieren Wirbelsäule direkt



Grundlage des Stabilisierens

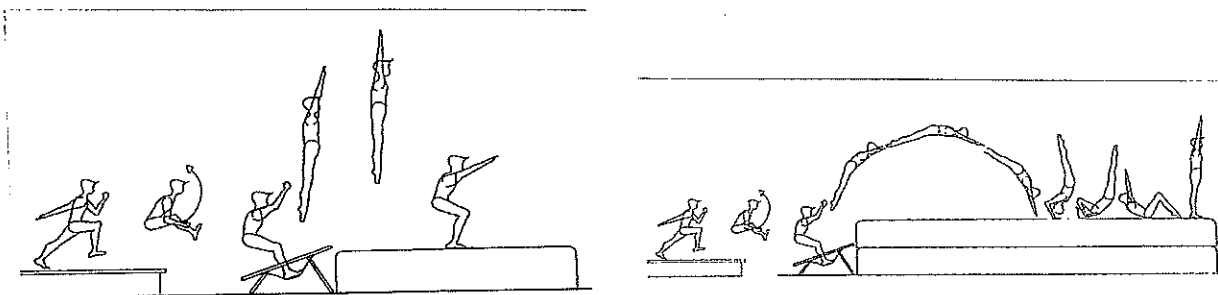
Die tiefen Bauchmuskeln wahrzunehmen und einzusetzen ist Voraussetzung für eine gute Stabilisation der Wirbelsäule.

- Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine angewinkelt, der Bauch ist völlig entspannt
- Finger auf den Bauch legen (unteres Drittel, aussen)
- Husten, dann spürt man die tiefen Bauchmuskeln
- Jetzt versuchen, diese Muskeln spezifisch anzuspannen: Bauchnabel leicht vom Hosenbund wegziehen, diese Stellung halten, weiteratmen
- Versuchen, ein Bein anzuheben, das Becken bewegt sich nicht, die tiefe Bauchmuskulatur bleibt aktiviert, Bein wieder abstellen und anderes Bein anheben

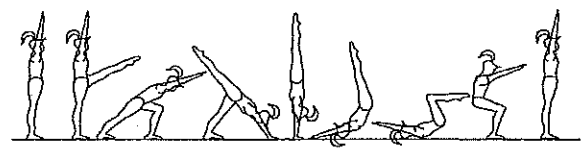
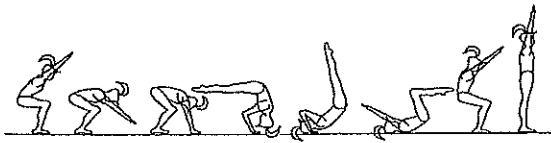
Übungen für das Rückentraining (Geräteturnen)

Das Rückentraining an sich besteht nicht daraus, bestimmte Muskeln mit Gewichten zu kräftigen. Rückentraining ist viel mehr die Stabilität (sprich: die konstante Anspannung der tiefen Bauch- & Rückenmuskulatur) in Bewegungsabläufen zu halten. Nur so kann die Kontrolle der Wirbelsäule gewährleistet sein und Rückenschäden verhindert werden!

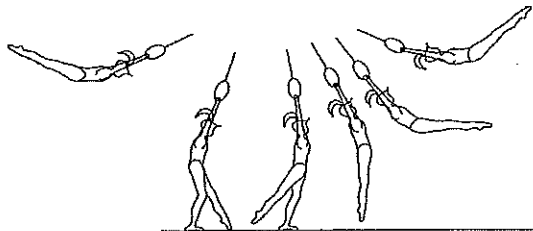
- Sprung: Strecksprung, Sprungrolle, etc.



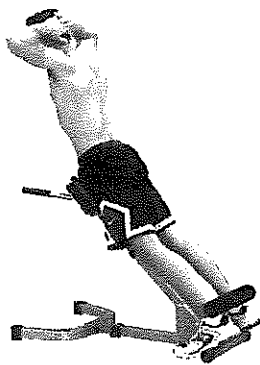
- o Boden: Rolle, Handstand, etc.



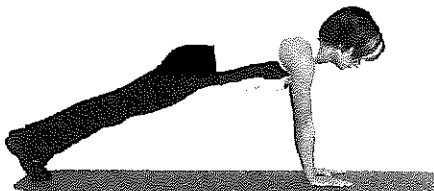
- o Schaukelringe: Schwingen etc.



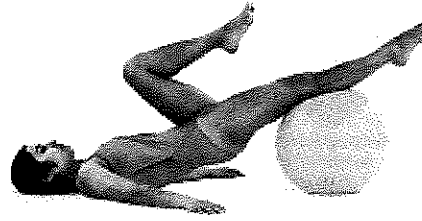
- o Sprossenwand/Schwedekasten: Rücken strecken



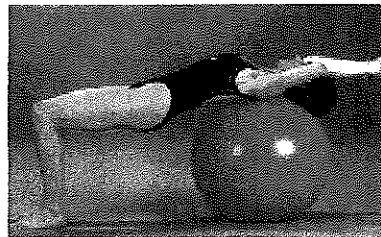
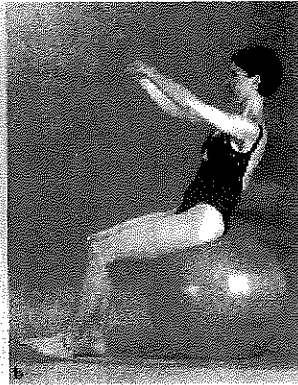
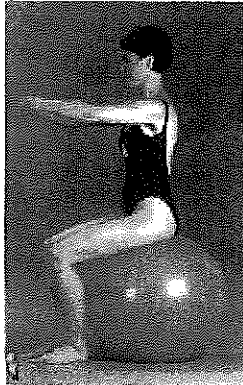
- o Kräftigung allgemein: Liegestütze etc.



- Ballübungen: Perpetuum mobile, Bett des Fakirs, etc.



Perpetuum mobile



Bett des Fakirs

Schlussfolgerung

Beim Trainieren mit Kindern ist es sehr wichtig, dass sie von Anfang an lernen, den Rücken richtig zu stabilisieren!! Nur so können Rückenprobleme vermieden werden.

Rückentraining ≠ Training der grossen Rücken- & Bauchmuskeln
Rückentraining = Stabilisation während jeder Bewegung → andauernder Prozess

Rückentraining heisst nicht, eine Stunde pro Woche zu trainieren, sondern die Stabilität bewusst in alle Alltagsbewegungen einzubauen!