

Die tiefen Rückenmuskeln trainieren

von Petra Regelin

In vielen Sportgruppen gibt es gut trainierte, aktive Sportler oder Sportlerinnen mit kräftigen Rückenmuskeln, die jedoch trotzdem unter starken Rückenschmerzen leiden. Trotz kräftiger Rückenmuskeln ist bei vielen dieser Personen die Wirbelsäule nicht optimal stabilisiert. Wie kommt das? Unsere Muskeln liegen in mehreren Schichten übereinander. Die meisten Muskeln liegen an der Körperoberfläche. Sie bewegen uns, sie beugen und strecken unsere Arme und Beine und sorgen dafür, dass wir joggen, eine schwere Einkaufstasche anheben oder eine Treppe hinaufsteigen können. Diese oberflächlichen Muskeln sind die Mobilisatoren. Die Stabilisatoren liegen tiefer, oft unter den Mobilisatoren. Sie sind meist kürzer als diese und haben die Aufgabe, Gelenke und Wirbelsäule zu stabilisieren und zu schützen. Wenn die Stabilisatoren optimal funktionieren, ist der Körper während einer Bewegung bestmöglich ausgerichtet und die Knochen werden reibungslos in den Gelenken bewegt. Oft sind die Stabilisatoren jedoch zu schwach, weil sie im Alltag zu wenig aktiviert werden. Dann übernehmen die Mobilisatoren oft stabilisierende Aufgaben. Doch da sie dafür nicht konstruiert sind, sind sie damit schnell überfordert und verspannen sich. Der Rumpf wird instabil, die Gelenke werden falsch belastet und es kann zu Schmerzen kommen.

Die tiefste Schicht der Rückenmuskeln

Die Kraft und die Funktionsfähigkeit der tiefsten Schicht der Rückenmuskeln entscheidet darüber, ob eine Wirbelsäule gut oder schlecht stabilisiert ist. Die kleinen Muskeln liegen direkt an der Wirbelsäule. Die vielen kurzen Muskelstränge beginnen jeweils an einem Wirbelkörper, ziehen über zwei bis vier weitere Wirbel und enden dann dort. Manchmal verlaufen sie gerade, manchmal diagonal oder schräg von Knochen zu Knochen. Bei guter Funktionsfähigkeit sorgen sie dafür, dass die Wirbel gut ineinandergreifen – wie bei einem Zahnrad. Beugt, streckt oder dreht man sich, dann gleiten die Wirbelkörper perfekt ineinander, wie die Glieder einer gut geölten Fahrradkette. Damit sichern diese kurzen Muskeln die Bewegung der Wirbel untereinander und stabilisieren – die Wirbelsäule – vom Kreuzbein bis hinauf zur Halswirbelsäule. Funktionieren die kleinen Muskeln nicht optimal, dann können sich einzelne Wirbel verschieben oder Wirbelgelenke verhaken.

Das Problem – wie kommt man dran?

Das Problem: Mit den herkömmlichen Rückenübungen trainiert man diese tiefen Rückenmuskeln oft entweder gar nicht oder nur unzureichend. Und – es ist gar nicht so einfach, sie zu spüren und zu aktivieren.

Dazu gibt es drei Wege:

1. Durch konsequentes Einziehen des Unterbauches (des Bauchnabels) nach innen und oben. Diese Anspannung in der Körpermitte wird während der gesamten Übung gehalten.
2. Durch Kraft- und Balanceübungen auf instabiler Unterlage, zum Beispiel im Einbeinstand oder auf einer zusammengerollten Matte.
3. Durch kleine Drehbewegungen des Rumpfs.

Diese Übung können Sie auch stehend auf einer zusammengerollten Gymnastikmatte durchführen. Dadurch werden die stabilisierenden Muskeln deutlich stärker gefordert, um den Körper in der Balance zu halten.

Übungsbeispiele

Standwaage

Stellen Sie sich aufs linke Bein, das Knie ist leicht gebeugt. Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Einatmen. Mit dem Ausatmen Bauchnabel nach innen und oben ziehen, Schulterblätter nach unten, Oberkörper langsam nach vorn beugen, das rechte Bein nach hinten führen und ausstrecken. Oberkörper und Bein sind auf einer Höhe. In der Standwaage das rechte Bein etwa einen Zentimeter nach oben anheben. Fünfmal. Wieder zurück in die Ausgangsposition kommen und aufs andere Bein wechseln. Sechsmal. Beine auslockern und die Übung noch einmal wiederholen.



Paddeln (Bild 2)

Stellen Sie sich locker hin, die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Beugen Sie die Knie, und schieben Sie den Po nach hinten und unten. Einatmen. Beim Ausatmen den Bauchnabel nach innen und oben einziehen, den Oberkörper nach vorn neigen und die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken. Tief weiteratmen und mit den Armen kleine Paddelbewegungen (etwa 20 Zentimeter) machen: Arme im Wechsel heben und senken. Zehnmal rechts, links. Kurze Pause, Arme ausschütteln und die Übung zweimal wiederholen.



Einbeinstrecker (Bild 3)

Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Beine im rechten Winkel an. Die Knie sind über den Hüften, die Hände liegen entspannt auf den Knien. Einatmen. Beim Ausatmen den Bauchnabel nach innen und oben einziehen, Kopf und Schultern anheben und das rechte Bein diagonal ausstrecken, beide Hände ruhen auf dem linken Knie. Mit dem Einatmen das rechte Knie und den Oberkörper wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Die Muskelspannung nicht lockern und mit dem Ausatmen das linke Bein diagonal nach oben strecken. Einatmen, zurück in die Ausgangsposition. Achtmal rechts, links im Wechsel. Kurze Pause, Knie an den Bauch ziehen und den Bauchnabel und damit die Körperspannung locker lassen. Tief durchatmen und die Übung noch einmal machen.

Fersen heben (Bild 4)

Bleiben Sie auf dem Rücken liegen und stellen Sie die Füße auf. Einatmen. Ausatmen, Bauchnabel nach innen und oben ziehen und den Rücken langsam von unten nach oben, Wirbel für Wirbel, vom Boden abheben. Weiteratmen, Kernspannung halten. Die rechte Ferse anheben (Fußspitze bleibt am Boden), kurz halten und wieder absetzen. Dann die linke Ferse anheben, kurz halten, wieder absetzen. Immer im Wechsel, zehnmal. Achten Sie darauf, dass das Becken stabil bleibt und sich nicht hin- und herbewegt. Die Wirbelsäule wieder auf den Boden zurückrollen, kurze Pause und die Übung einmal wiederholen.

Armkreise (Bild 5)

In Rückenlage die Beine wieder im rechten Winkel anheben, die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Einatmen. Mit dem Ausatmen Bauchnabel nach innen und oben ziehen und Kopf, Schultern und Arme anheben. Nun mit beiden Armen große Kreise in die Luft malen, dabei Kernspannung halten und gleichmäßig in den seitlichen Brustkorb weiteratmen: Arme nach hinten strecken, nach unten (kurz vor dem Boden) absenken, über die Seiten öffnen und in die Ausgangsposition zurückführen. Acht Kreise ziehen. Kurze Pause und die Übung einmal wiederholen.

Seitencrunches (Bild 6)

Drehen Sie sich auf die rechte Körperseite und legen Sie den Kopf auf dem Oberarm ab. Einatmen. Mit dem Ausatmen Bauchnabel nach innen und nach oben einziehen und aus der Kraft der Körpermitte langsam beide Beine anheben. Mit dem Einatmen die Beine genauso langsam wieder runterführen ... achtmal. Kurze Pause, Bein auslockern. Einatmen. Beim Ausatmen Bauchnabel nach innen und oben ziehen, beide Beine langsam anheben. Einatmen, Beine senken ... achtmal. Seitenwechsel.