

Rückenschmerzen? Nein danke!

Gesund und fit, Teil 3/6

LIEBE SENSO-LESERIN, LIEBER SENSO-LESER

Haben Sie auch so fleissig trainiert wie Frau Meier, die ich Ihnen in Teil 1 vorstellen durfte? Dann beherrschen Sie nun die Übungen zur Aktivierung des lokalen Systems und die einfachen Grundübungen. Ich gratuliere Ihnen zu dieser Leistung.

Gemeinsam mit Frau Meier können Sie jetzt die drei Grundübungen lernen, welche die eigentliche Grundlage der globalen Rumpfstabilität bilden. Doch Achtung: Diese Übungen fordern Ihrem Körper einiges an Energie ab. Falls ich Sie damit überfordere, bleiben Sie bitte bei den einfachen Grundübungen.

Welche Übungen Sie auch machen, die einfachen Grundübungen, die ich Ihnen in der letzten senso-Ausgabe gezeigt habe, oder die neuen: Ich wünsche Ihnen viel Durchhaltevermögen und gute Gesundheit.



Der 32-jährige Obwaldner Viktor Röhlin ist diplomierter Physiotherapeut und Marathonläufer. An den Leichtathletik-Europameisterschaften 2006 gewann er in Göteborg die Silbermedaille im Marathon. In der gleichen Disziplin hält er den Schweizer Rekord (2 Stunden 9 Minuten 55,8 Sekunden).

Gesund und fit, Teile 1 und 2

Die bereits erschienenen Beiträge zum Thema Rumpfkraft von Viktor Röhlin finden Sie als PDF auf www.helsana.ch/rumpf

Grundübungen

Die Grundübungen fordern den Körper ganzheitlich. Zuerst wird die vordere, dann die seitliche und zum Schluss die hintere Rumpfmuskulatur trainiert.

Mit den neuen Übungen trainiert Frau Meier wiederum zuerst die vordere, dann die seitliche und schliesslich die hintere Rumpfkette. Dafür spannt sie – wie schon bei den einfachen Grundübungen – in der Ausgangsstellung zuerst das lokale System an. Anschliessend führt sie mit Hilfe des globalen Systems eine kontrollierte Bewegung aus, die wieder in die Ausgangsstellung zurückführt.

Merke: Die drei Grundübungen werden in Kombination mit dem lokalen System ausgeführt.

Ziel: Ich erreiche eine gute Ganzkörperstabilität.

Führen Sie diese Übungen doch auch durch und fordern Sie Ihren Körper damit ganzheitlich. Sie erzielen einen Effekt für die Muskulatur sowohl des Bauchs wie auch derjenigen des Rückens und der Seite.

Versuchen Sie die Ausgangsstellung während 10 Sekunden zu halten. Führen Sie dann die kontrollierte Bewegung während weiterer 10 Sekunden aus. Sobald Sie kräftig genug sind, können Sie die Bewegungszeit bis auf eine Minute ausdehnen.

Idealerweise absolvieren Sie das gesamte Übungsprogramm dreimal pro Woche.



Das Körpergewicht ist in der Ausgangsstellung gleichmäßig auf Füßen und Ellbogen abgestützt, sodass die Wirbelsäule eine Linie bildet. Die Kopfstellung bildet die Verlängerung dieser Achse.



Abwechslungsweise wird der linke und der rechte Fuss leicht angehoben und wieder gesenkt. Der Rücken bleibt gerade in seiner Position.



In der Ausgangsstellung ist man in Seitenlage und stützt mit dem unteren Ellbogen und dem unteren Fuss auf. Zwischen Brustbein, Beckenmitte und Fuss sollte eine gerade Linie gezogen werden können. Der obere Arm stützt in der Taille.



Das Becken wird bis zum Boden gesenkt und gleich wieder angehoben; der Boden wird nur angetippt.



In der Ausgangsstellung ist man in Rückenlage und stützt auf den Ellbogen und den Fersen ab. Die Beine sind gestreckt, und der Kopf ist in der geraden Verlängerung der Wirbelsäule.



Abwechslungsweise wird der rechte und der linke Fuss leicht angehoben und wieder gesenkt. Die Wirbelsäule bleibt auf ihrer Geraden, das Becken kippt nicht seitlich ab.