

Gesunder Rücken

Um Ihre Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen, trainieren Sie Ihre stabilisierenden Muskelgruppen und Ihre Beweglichkeit.

Die Ursache der meisten Rückenbeschwerden liegt im Muskelbereich.

Für einen gesunden Rücken muss vor allem die Tiefenmuskulatur trainiert werden. Sie benötigen keine beeindruckende Rückenmuskulatur.

Diese Tiefenmuskulatur, auch autochthone Muskulatur, schützt Ihren Rücken. Sie liegt, als tiefste Schicht, unter den oberflächlich zu sehenden Muskeln. Sie „dockt“ sozusagen an die Wirbelsäule an.

Vor jeder großen Bewegung, wenn Sie z.B. den Arm heben, werden diese Muskeln aktiv. Messungen zeigen Folgendes: Bereits 80 Millisekunden vor der Bewegung reagieren die Tiefenmuskeln. Sie spannen an, stabilisieren und schützen die Wirbelsäule.

Sie reagieren also reflexartig.

Die Tiefenmuskeln müssen schnell reagieren können, um Sie zu schützen.

Viele kleine Bewegungen fordern sowohl die Reaktionsfähigkeit, als auch die Kraft der Tiefenmuskulatur.

Um im Training Muskelmasse aufzubauen wird meist mit wenigen Wiederholungen gearbeitet. Diese wenigen Wiederholungen trainieren die Tiefenmuskulatur aber nur wenig.

Deshalb, kann ein beeindruckender Bodybuilder schwache Rückenmuskeln haben.

Mit dem TwistFit trainieren Sie ausgewogen und mit hohen Wiederholungszahlen.

Trainieren Sie immer die 4 Hauptbewegungsrichtungen Ihres Rückens.

1. Nach vorne - Einrollen Bauch
2. Nach hinten - Rücken strecken
3. Zur Seite - Seitneigung Hüfte
4. Drehung - Rotation des Rumpfes

Am Besten wirkt das Rückenprogramm in Kombination mit Bauchmuskeltraining.

Wichtig ist auf das muskuläre Gleichgewicht zu achten.

Ein starker Rücken, braucht als Stütze und Gegenspieler starke Bauchmuskeln!

7 Topübungen für den gesunden Rücken

Bauch - schräge Bauchmuskeln

Klassische Bauchübung.

Einrollen, der untere Rücken bleibt am Boden.

Beugung leicht zur Seite.

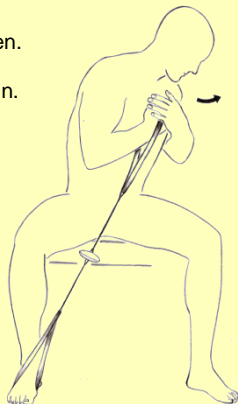
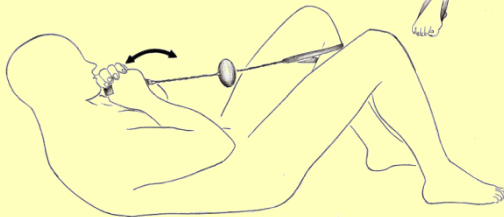
Beanspruchung der seitlichen Bauchmuskeln.

Variante im Sitzen:

Der Rumpf des Oberkörpers

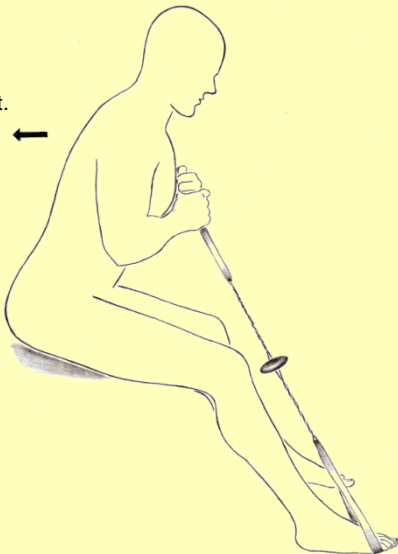
wird eingerollt und

beim Aufrichten zur Seite gedreht.



Übung A: Unterer Rücken

Die Bewegung erfolgt aus dem geraden Rücken.
Sie beugen mit einer kleinen Bewegung
(nur einige Zentimeter)
den unteren Rücken und
bewegen den Oberkörper
nach hinten.
Der Bauch ist angespannt.



Übung A

Großer Rückenmuskel - Latissimus

Bodenrudern mit dem TwisFit

Sehr intensive Übung für den großen Rückenmuskel.

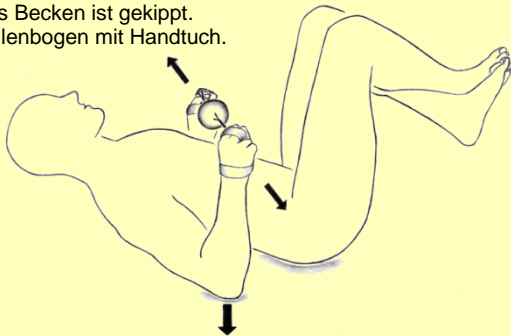
Die Übung wurde vom Bodenrudern abgeleitet, das an Uni Bayreuth „erfunden“ wurde.

vgl. Wend-Uwe Boeckh-Behrens; Akad. Dir.; Inst. Sportwissenschaft

Intensität durch Rückenlage mit kleinen Bewegungen und hochwirksamen Endkontraktionen.

- Den Oberkörper senkrecht nach oben heben.
- Die Bauchmuskulatur ist gedehnt.
- Die Bauchmuskulatur arbeitet nicht mit.
- Der Rücken leicht nach hinten gebeugt.
- Das Becken ist gekippt.

Abpolstern Ellenbogen mit Handtuch.



Komplexübung Oberer Rücken
Rückenstrecker im Bereich der Brustwirbel
Kapuzenmuskel
Hintere Deltamuskeln
Rautenmuskel
Unterer Rücken

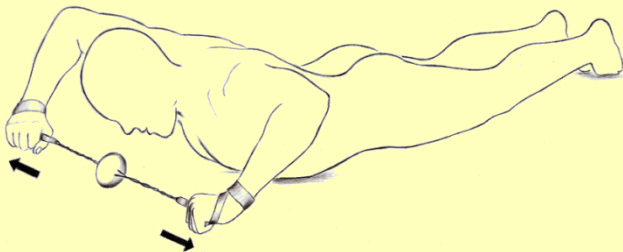
Der Kopf schwebt flach über dem Boden und dem TwistFit.
Ellenbogen und Schulterblätter nach hinten
und zur Wirbelsäule ziehen.

Bewegung nur aus dem Schultergelenk.

Oberarm und Rumpf bilden 90 Grad Winkel.

Der untere Rücken wird aktiv leicht gebeugt, die Muskeln werden
angespannt, der Oberkörper wird nicht weiter bewegt.

Variante: Arme nach vorne strecken



Übung B: Bauch seitlich - Hüfte - unterer Rücken

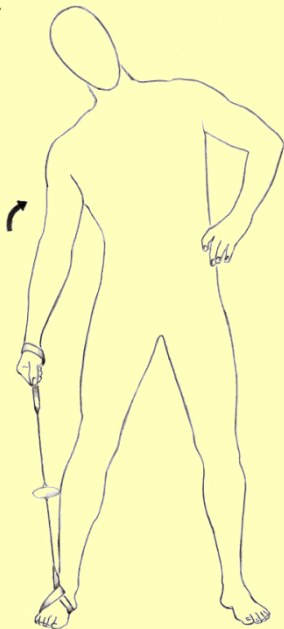
Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte.

Der Arm twistet nicht.

Die Bewegung mobilisiert und

trainiert den unteren Rücken.

Der Bauch bleibt immer gespannt.

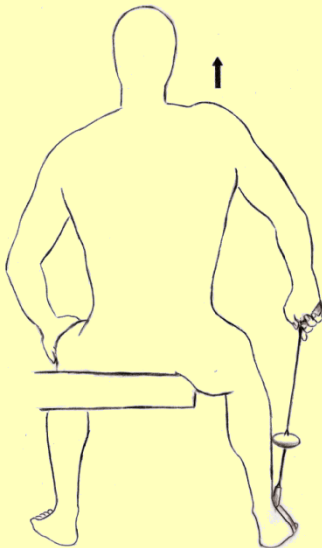


Übung B: Nackenbereich - Trapezius

Beim Twisten nur die Schulter heben.

Der Arm bleibt gerade.

Die Übung kann auch gut im Stehen ausgeführt werden



Übung B: Oberer Rücken

Mit angewinkelten Armen twisten.

Ellenbogen nach hinten ziehen.

Die Schulterblätter zusammenführen.

Intensive Übung für den oberen Rücken.

Der Arm bildet zum Rumpf einen Winkel von ca. 90°.

