



Woche 8

Allgemeine kurze Informationen über die Rückenmuskulatur

Anatomisch bezeichnet man die hintere Seite des Rumpfes vom Nacken bis zur Spitze des Steißbeines als Rücken (Dorsum). Die Rückenmuskulatur lässt sich einteilen in autochthone (tiefliegende) und nicht-autochthone (oberflächliche) Muskulatur. Die wichtigsten Rückenmuskeln sind:

- der Trapezmuskel (lat.: Musculus trapezius), er ermöglicht das Drehen des Kopfes und die Bewegung der Schulterblätter
- die Autochthone Rückenmuskulatur (lat.: Musculus erector spinae), welche für die Aufrichtung und Stabilisierung der Wirbelsäule zuständig sind
- der Deltamuskel (lat.: Musculus deltoideus), er lässt den Arm in alle Richtungen bewegen
- der breite Rückenmuskel (lat.: Musculus latissimus dorsi), welcher sowohl die Stabilisierung der Wirbelsäule ermöglicht als auch die Seitwärtsneigung des Rumpfes, das Heranziehen der Arme an den Körper sowie die Rückführung der Arme auf den Rücken

Kräftigungsübungen

Vierfüßlerstand (dynamisch):

- auf die Knie gehen, Handflächen sind schulterbreit auf einer Matte platziert, Blickrichtung nach unten, Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule
- nun linken Arm nach vorne strecken und gleichzeitig das rechte Bein nach hinten ausstrecken, sobald linker Arm und rechtes Bein gestreckt sind, wird die Bewegung umgekehrt und Ellenbogen und Knie am Bauchnabel langsam zusammengeführt. Gleichzeitig wandert das Kinn Richtung Brust, die Wirbelsäule „rollt sich ein“, dann Arm und Bein wieder strecken.

10x je Seite

Schulterbrücke:

- Rückenlage auf Matte mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen, Arme liegen neben dem Körper
- nun Becken anheben bis Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden, dann langsam wieder absenken bis kurz vor den Boden, und wieder anheben
- Bauch- u. Gesäßmuskulatur permanent anspannen
- Übung kann gesteigert werden, wenn ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels ausgestreckt wird und nur das Standbein Bodenkontakt hat

2-3 Sätze à 10-15 Wdhlg.

Seitstütz:

- auf die rechte Seite legen, Beine übereinander und nur das rechte Bein berührt den Boden, mit dem rechten Unterarm abstützen, Ellenbogengelenk befindet sich unter der Schulter
- nun das Becken anheben, sodass der gesamte Körper eine Gerade bildet, nur die Außenkante des rechten Fußes sowie der Unterarm haben Kontakt zum Boden

2-3 Sätze à 20Sek.

Rumpfheber:

- Bauchlage auf Matte, Arme und Beine sind ausgestreckt, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauch und Gesäß anspannen
- nun Oberkörper leicht anheben, Arme und Beine vom Boden abheben, Blickrichtung bleibt Richtung Boden
- wer den Schwierigkeitsgrad erhöhen möchte, macht mit Armen und Beinen leichte Scherbewegungen nach oben/unten

2-3 Sätze à 20Sek.

Unterarmstütz:

- auf die Unterarme stützen, die Ellenbogen befinden sich direkt unter den Schultern, Beine nach hinten strecken und auf die Fußballen stellen, Blick Richtung Boden
- Gesäß und Bauchmuskulatur fest anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen!

2-3 Sätze à 20Sek.

Dehnübungen

Korkenzieher:

- Rückenlage auf Matte, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt, Arme zur Seite auf Schulterhöhe ausgestreckt
- nun lässt man beide Beine auf eine Seite fallen während der Oberkörper in die andere Seite dreht
- Seitenwechsel

Fersensitz:

- auf die Matte knien, Fußrücken liegt auf
 - nun den Oberkörper nach vorn neigen, die Arme strecken und mit den Handflächen über den Boden wandern, bis eine Dehnung im Rücken spürbar ist
-

Fersensitz:

- leichte Grätschstellung, Oberkörper aufgerichtet, Arme neben dem Körper
- nun den rechten Arm über Kopf zur linken Seite nach oben strecken und auch den Oberkörper zur linken Seite neigen, den Rumpf jedoch nicht nach vorn/hinten abknicken, Blick geradeaus
- Seitenwechsel

Jede Dehneinheit immer 15 bis 30 Sekunden halten.