

Kraft: Kontraktion der Rumpfmuskulatur

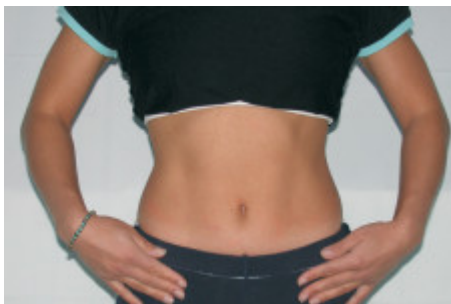
Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich gehören zu den häufigsten Beschwerden am Bewegungsapparat. Ein gezieltes Training der tiefer liegenden Rumpfmuskulatur verbessert die lokale Stabilität. Es kann Rückenbeschwerden vorbeugen oder lindern.

Ausgangsposition



- Zur Kontrolle die Fingerkuppen an die tiefe Bauchmuskulatur legen (von der vorderen Kante des Beckens ca. 2 cm nach innen und unten fahren).
- Die Wirbelsäule wird in einer neutralen Position gehalten, nicht nach vorne oder nach hinten gedrückt.

Während der Ausführung



- Der Bauchnabel und die Bauchdecke werden leicht nach oben und innen gezogen, nur im unteren Bauchbereich. Es ist nur eine leichte Anspannung nötig.
- Während der Spannung zusätzlich den Beckenboden aktivieren. Die Vorstellung, auf der Toilette beim Wasserlösen den Vorgang zu unterbrechen, ist dazu bestens geeignet.
- Die Spannung 10 Sekunden halten.
- Es sollte normal weitergeatmet werden, so dass sprechen möglich ist.
- Die gerade und obere schräge Bauchmuskulatur ist entspannt.
- Das Becken und die Lendenwirbelsäule bewegen sich nicht.
- Unter den Fingerkuppen sollte das Anspannen der tiefen Bauchmuskulatur gespürt werden.
- Weicher, langsamer Spannungsaufbau.
- Die Spannung sollte 10 mal 10 Sekunden gehalten werden können.
- Es darf kein Schmerz und keine muskuläre Ermüdung auftreten! Muskuläre Ermüdung ist ein Zeichen zu hoher Anspannung und Kompensation.

Variation



einfacher

In Rückenlage mit angestellten Beinen. Die Übungsprinzipien sind genau dieselben.

schwieriger

Im Sitzen oder im Liegen auf einem Swissball ausführen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO