

Lokale Stabilität

Bei diesem Training geht es um das Erhalten und auch das Erarbeiten einer guten Koordination aller an den Bewegungen des Rumpfes beteiligten Muskeln, insbesondere der tief liegenden Muskeln der Lendenwirbelsäule und des Beckens. Diese Muskeln unterstützen die aufrechte Haltung und das gelenkschonende Bewegen, sie bilden ein „inneres Korsett“.

Das Training zur Verbesserung der Muskelspannung und deren Koordination besteht im Wesentlichen aus „Anspannen“ und „Entspannen“ – und ist als ein Basistraining zu sehen, auf dem spätere Übungen aufbauen.

Das Anspannen soll nicht mit der maximalen Muskelkraft, sondern mit 30 bis 50 Prozent der maximal möglichen Muskelkraft erfolgen. Dies ist bereits ausreichend für ein effektives Training.

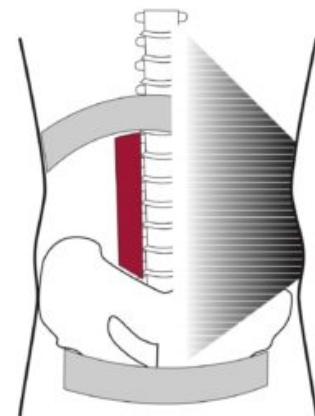
Ausgangsstellung für alle Übungen: Rücken-, Seiten- oder Bauchlage, Sitz, Stand oder Vierfüßlerstand – stets schmerzfrei!

1) Übung für die Rückenmuskeln

Stellen Sie sich die einzelnen Wirbelkörper als übereinander gestapelte Schubladen vor. Tasten Sie mit einer Hand den Dornfortsatz eines Wirbels und versuchen Sie diesen als gedachte Schublade in den Bauchraum zu schieben.

Es soll dabei keine Bewegung der Wirbelsäule entstehen, sondern in dem Bereich rings um den ausgewählten Wirbel zu einer Spannungszunahme der Muskulatur kommen. Nacheinander sollen auf diese Art und Weise alle Wirbel mit der umgebenden Muskulatur einzeln angesteuert werden.

Ziel: 10 Wiederholungen, jeweils 10 Sekunden Halten

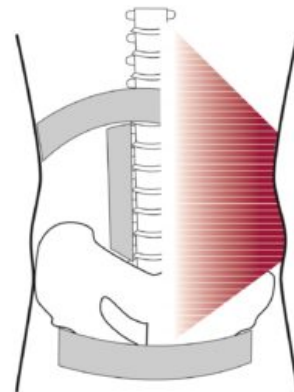


2) Übung für den Bauch

Der für uns wichtige Muskel liegt am weitesten innen und geht gürtelförmig um die Taille. Er hat als einziger Bauchmuskel über Bandstrukturen Verbindung mit der Wirbelsäule und unterstützt bei Anspannung die Sicherung der Lendenwirbelsäule.

Versuchen Sie nun den Unterbauch anzuspannen und sanft nach innen zu ziehen. Die oberflächlichen Schichten der Bauchmuskulatur sollen dabei weitestgehend entspannt bleiben. Die Atmung soll trotz der im Unterbauch gehaltenen Spannung weiter fließen, den Brustkorb weiten.

Ziel: 10 Wiederholungen, jeweils 10 Sekunden Halten

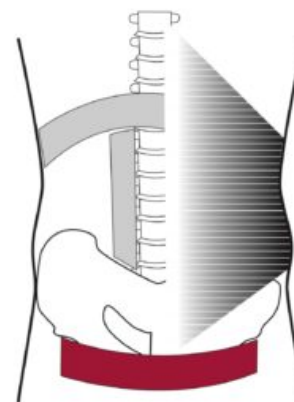


3) Übung für die Muskulatur des Beckenbodens

Der Beckenboden liegt im Becken wie eine Hängematte. Er trägt die inneren Organe und zieht mit einigen Muskelfasern bis nach oben zum Kreuzbein. Deshalb kann er die Stabilität des unteren Rückens unterstützen.

Der Beckenboden im „Fadenkreuz“:

- Legen Sie die Fingerkuppen der rechten Hand auf das Schambein. Die Fingerkuppen der linken Hand ruhen auf dem Steißbein. Spannen Sie nun ein „elastisches Gummiband“ zwischen den beiden Punkten auf.
- Nun berühren Sie die seitlichen Hüftknochen rechts und links und spannen dort ebenfalls ein „elastisches Gummiband“.
- Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Kreuzungspunkt dieser Bänder. Heben Sie mit der Ausatmung diesen Kreuzungspunkt an und stellen Sie sich dabei vor, Sie richteten mit dieser Beckenbodenmuskulatur ein Zelt in Ihrem Inneren auf.



Ziel: 10 Wiederholungen, jeweils 10 Sekunden Halten