

Rumpfstabilität im Zentrum

Wer über eine gute Rumpfstabilität verfügt, hat sich selbst eine gute muskuläre Grundlage für sämtliche Sportarten, für einen starken Rücken und nicht zuletzt auch für einen flachen Bauch geschaffen. Und dabei geht es nicht in erster Linie um das Sixpack. Mehr Festigkeit im Rumpf bedeutet mehr Stabilität. Je besser die Stabilität, desto weniger Verletzungen.

Wir reden von einem elastischen Korsett, welches von unserer skelettnahen (Wirbelsäule und Becken/Hüfte), lokalen Muskulatur gebildet wird (siehe Abbildung). Häufig wird dabei der englische Begriff Core oder Core-System verwendet. Ergänzt wird dieses System durch die globalen Rumpfmuskeln (unter anderem das Sixpack), welche oberflächlich liegen und für die grossen Rumpfbewegungen zuständig sind.

Eine zentrale Rolle für die Stabilität der Wirbelsäule und des Rumpfes spielt der grosse Transversus Muskel, welcher wie ein breiter Gurt, bzw. wie das genannte elastische Korsett um unseren Rumpf angelegt ist.

Wie aktivieren Sie diesen Muskel? Stellen Sie sich vor, Sie möchten eine etwas zu enge Hose schliessen. Sie sollten dabei den Unterbauch nur leicht einziehen und versuchen die aufgebaute Spannung zu halten. Wichtig ist, dass Sie die Atmung nicht vergessen und diese Spannung mehrmals täglich für 10 Sekunden in verschiedensten Ausgangsstellungen (gehen, stehen, sitzen, liegen) üben.

Unser Core-System benötigt also nicht in erster Linie Muskelkraft, sondern eine korrekte Muskelfunktion, bzw. -ansteuerung. Deshalb lohnt es sich, genau diese Ansteuerung in Ihrem Alltag immer wieder zu üben. Sei es beim Anstehen an der Kasse, morgens mit der ersten Tasse Kaffee in der Hand oder zu Beginn jeder Halbzeit beim FCL Match. Versuchen Sie diese Ansteuerung auch in Ihr gewohntes Training zu integrieren. Legen Sie den Fokus vor dem Start jeder Übung im Krafttraining oder auf Ihrer Joggingrunde immer wieder auf Ihr Core. Ganz wichtig dabei ist, ganz egal, in welcher Ausgangsstellung Sie sich befinden, dass **KEINE** Bewegung in der Lendenwirbelsäule passiert. Das heisst, Sie sollten versuchen, Ihr physiologisches, anatomisch gegebenes Hohlkreuz (wir nennen dieses fachsprachlich Lordose) stabil zu halten und nicht aufzulösen. Das bedeutet, dass Sie Ihren Rücken beim Rumpfstabilisationstraining **nicht** auf den Boden drücken sollten. Dies erscheint zu Beginn meist ungewohnt, ist aber wichtig einzuhalten, da ansonsten das globale System, die Bewegungen zuerst angesprochen werden.

Weiter empfehlen wir, das Rumpfttraining nicht nur auf Rumpfbeugen zu beschränken, sondern unbedingt alle Körperseiten miteinzubeziehen. Dazu gehört beispielsweise die Seitliegestütz, Unterarmstütz (auch hier gilt: Lordose einhalten!) und nicht zuletzt auch Übungen mit Rumpfrotation. Bei all diesen Übungen wird automatisch das globale System, das heisst die Bewegungen, mitbeansprucht.

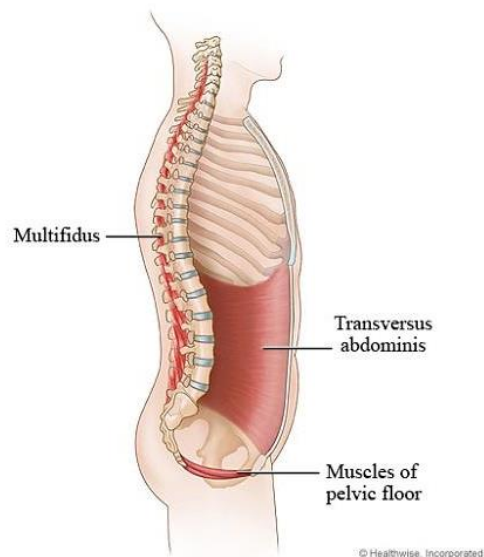


Abb.: Multifidus-Muskel, Transversus-Muskel und Beckenboden

Nun geht es jedoch darum, die Core-Spannung konsequent in Ihr Training zu integrieren. Wir empfehlen hier nicht zwingend eine bestimmte Anzahl Wiederholungen einzuhalten, sondern nach dem Prinzip Qualität vor Quantität zu trainieren. So stellen Sie sicher, dass Ihr Fokus, Ihre Konzentration beim Einhalten der korrekten Core-Spannung bleibt und nicht beim Runterzählen einer vorgegebenen Übungsanzahl.

Nehmen Sie sich 15 – 30 Minuten Zeit pro Training und geniessen Sie Ihr neues Körpergefühl mit starkem Rücken und flachem Bauch. Viel Erfolg!

Helen Wäspe

Stv. Leiterin PhysioART St. Anna im Bahnhof, Sportphysiotherapeutin, dipl. Antara-Instruktorin
Hirslanden Klinik St. Anna