

Prof. Dr. Ingo Froböse

Rücken-Akut- Training

Mit Bewegung zu einem schmerzfremen Alltag



G|U

wenig mehr Aufmerksamkeit zu schenken, und zwar besonders der tief liegenden Muskelschicht.

Die Rückenmuskeln bestehen aus insgesamt drei Schichten:

- Die großen Rückenmuskeln *M. latissimus* und *M. trapezius* liegen direkt unter der Haut und sind als senkrechte Stränge gut sichtbar. Da sie von den Dornfortsätzen der Wirbel zu Schulter- und Hüftgelenken reichen, übertragen sie Bewegungen von Armen und Beinen auf den Rumpf und sorgen für Stabilität und eine aufrechte Haltung.
- Die seitlichen Rückenmuskeln wie *M. longissimus*, *Mm. intercostali* und *Mm. splenii* bilden die mittlere

Muskelschicht. Sie verlaufen zum einen längs über die ganze Wirbelsäule, zum anderen zwischen den Rippen und sind an allen Rumpfbewegungen bis auf das Vorbeugen beteiligt. Besonders bei Seitwärts- und Drehbewegungen schützen sie die Wirbel vor Verschiebungen.

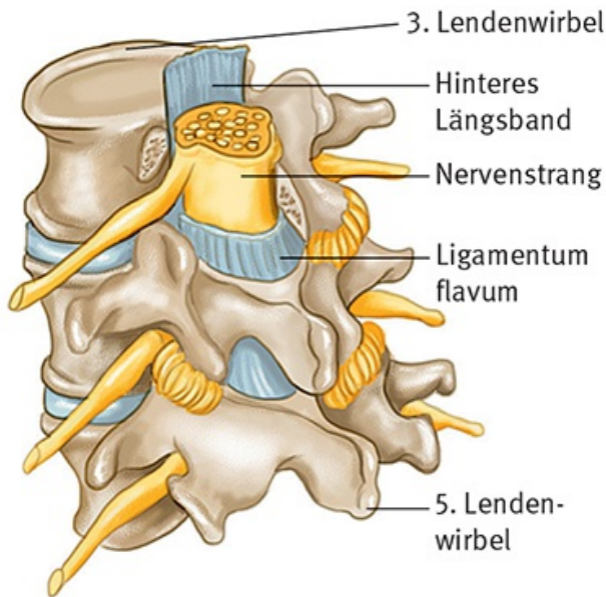
- Die tief liegenden Muskeln an der Wirbelsäule, darunter *Mm. rotatores*, *Mm. multifidii* und *spinales*, sind die wichtigste Schicht für einen gesunden Rücken. Sie sind klein, sensibel und reagieren besonders empfindlich auf Passivität: Sie schrumpfen schneller als die anderen Muskeln und sind oft für Rückenschmerzen verantwortlich. Sie

liegen direkt an der Wirbelsäule, verbinden die Wirbel längs, quer und schräg miteinander und sorgen für harmonische Bewegungen beim Strecken, Drehen und Zur-Seite-Neigen. Ihre Funktion kann nicht von den beiden anderen Muskelschichten übernommen werden, weil diese zu weit weg von der Wirbelsäule liegen.

Da die tiefe Muskulatur im Unterschied zu den übrigen Muskeln zur Hälfte aus Bindegewebe besteht, lässt sie sich schwieriger trainieren und wird bei vielen gängigen Gymnastik- und Kraftübungen gar nicht erreicht. Deswegen haben viele Bodybuilder trotz ihres hohen Übungspensums und ihrer Muskelpakete oft Rückenschmerzen: Sie

trainieren die tiefen Rückenmuskeln nicht, sondern nur die beiden anderen Schichten.

Die Übungen in diesem Buch legen daher einen Schwerpunkt auf die tiefe Rückenmuskulatur, damit Sie diese gezielt kräftigen können.



Bänder stabilisieren die Wirbelsäule und brauchen abwechslungsreiche Bewegung, damit sie elastisch bleiben.