Gesunder Rücken

Um Ihre Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen, trainieren Sie Ihre stabilisierenden Muskelgruppen und Ihre Beweglichkeit.

Die Ursachen der meisten Rückenbeschwerden liegen im Muskelbereich.

Für einen gesunden Rücken muss vor allem die Tiefenmuskulatur trainiert werden.

Sie benötigen keine beeindruckende Rückenmuskulatur, damit Ihr Rücken gesund ist.

Die Tiefenmuskulatur, auch autochthone Muskulatur, schützt Ihren Rücken. Sie liegt, als tiefste Schicht, unter den oberflächlich zu sehenden Muskeln. Sie „dockt" sozusagen an die Wirbelsäule an.

Vor jeder großen Bewegung, wenn Sie z.B. den Arm heben, werden diese Muskeln aktiv. Messungen zeigen Folgendes:

Bereits 80 Millisekunden vor der Bewegung reagieren die Tiefenmuskeln. Sie spannen an, stabilisieren und schützen die Wirbelsäule. Sie reagieren also reflexartig.

Die Tiefenmuskeln müssen **schnell** reagieren können, um Sie zu schützen. Viele kleine Bewegungen fordern die **Reaktionsfähigkeit**, die **Schnelligkeit** und die **Kraft** der **Tiefenmuskulatur**.

Um im Training Muskelmasse aufzubauen wird meist mit wenigen Wiederholungen gearbeitet. Diese wenigen Wiederholungen trainieren vor allem die sichtbaren Muskeln. Die Tiefenmuskulatur wird dabei aber nur wenig trainiert. Deshalb kann ein beeindruckender Bodybuilder eine schwache Tiefenmuskulatur des Rückens haben und muskelbedingte Rückenprobleme.

Mit dem TwistFit trainieren Sie ausgewogen und mit hohen Wiederholungszahlen. Trainieren Sie immer die 4 Hauptbewegungsrichtungen Ihres Rückens.

1. Nach vorne - Einrollen Bauch
2. Nach hinten - Rücken strecken
3. Zur Seite - Seitneigung Hüfte
4. Drehung - Rotation des Rumpfes

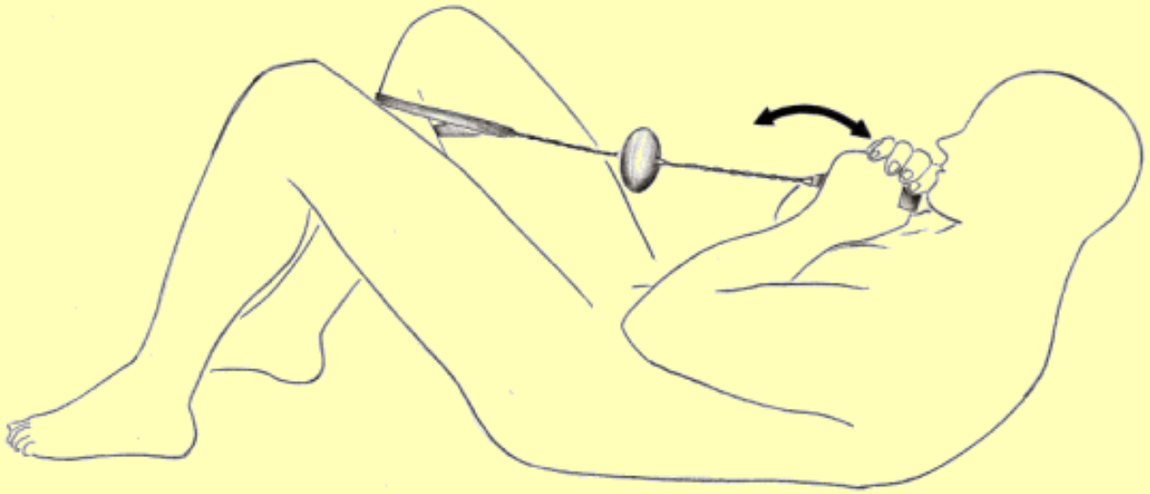
Kombinieren Sie das Rückenprogramm mit Bauchmuskeltraining. Achten Sie auf Ihr muskuläres Gleichgewicht.

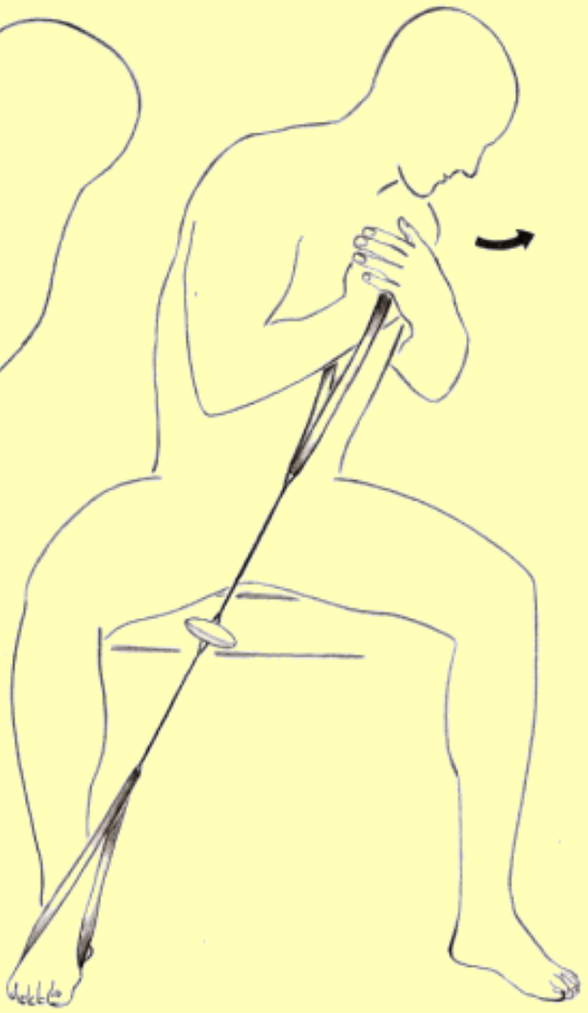
Ein starker Rücken braucht als Stütze und Gegenspieler starke Bauchmuskeln!

Topübungen für den gesunden Rücken

Übung 1: Bauch - schräge Bauchmuskeln

Klassische Bauchübungen.
Einrollen, der untere Rücken bleibt am Boden.
Beanspruchung der seitlichen Bauchmuskeln.
Beugung leicht zur Seite.





Variante im Sitzen:
Der Rumpf des Oberkörpers
wird eingerollt und beim Aufrichten
zur Seite gedreht.

Übung 2: Unterer Rücken

Die Bewegung erfolgt aus dem geraden Rücken.

Sie beugen mit einer kleinen Bewegung (nur einige Zentimeter) den unteren Rücken und bewegen den Oberkörper nach hinten.

Der Bauch ist angespannt.

Die Hände sind vor der Brust fixiert.



Übung 3: Komplexübung oberer Rücken

Rückenstrecker im Bereich der Brustwirbel
Kapuzenmuskel - Hintere Deltamuskeln - Rautenmuskel
Unterer Rücken

Der Kopf schwebt flach über dem Boden und dem TwistFit.
Ellenbogen und Schulterblätter nach hinten und zur Wirbelsäule ziehen.
Die Bewegung erfolgt nur aus dem Schultergelenk.
Oberarm und Rumpf bilden einen 90 Grad Winkel.
Der untere Rücken wird aktiv leicht gebeugt, die Muskeln werden angespannt, der Oberkörper wird nicht weiter bewegt.



Variante: Arme nach vorne strecken.