

GLÜCKSMAMA

MEHR ALS RÜCKBILDUNG

Onlinekurs
zum Ganzkörper-
krafttraining nach
der Schwanger-
schaft



Setze dir immer eine
unsichtbare goldene Krone
auf den Kopf und trage sie
stolz.

Kristina Basiner,
Sportwissenschaftlerin

Liebe Glücksmama,

hier ist dein Handout zu deiner vierten Kursstunde. Du erfährst essentielles Wissen zu anatomischen und sportwissenschaftlichen Zusammenhängen und bekommst eine Übersicht über die Übungsschwerpunkte dieser Stunde. Bitte lies dir das Handout immer vor deinem Training ganz durch!



DEINE HAUSAUFGABE FÜR DIESE WOCHE

- Kreise 40 Mal deine Schultern rückwärts, um dich zu mobilisieren und zu öffnen. Durch sitzende Tätigkeiten sind viele Menschen in der Schultermuskulatur verkürzt. Du wirst spüren, wie gut dir die Mobilisierung dieser Körperregion tut.
- Nimm in jede Hand eine Flasche (gleich groß, gleich schwer). Du machst nun 40 Mal einen Latissimus-Zug: führe die Flaschen dazu hoch bis deine Arme gestreckt sind und ziehe sie über die Seite kraftvoll herunter. Konzentriere dich dabei auf deine Rückenmuskulatur. Stell dir auch hier wieder deine goldene Krone auf deinem Kopf vor.



LITERATUREMPFEHLUNG

„Die neue Rückenschule“ - Dr. Michael Peters, Dr. John Tanner
 Viele Übungen, Schritt für Schritt erklärt, mit vielen Bildern. Auch Hinweise für den Alltag und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.



KURSSTUNDE 4

GANZKÖRPERKRAFTTRAINING, MOBILISATION & KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR

1. Gut zu wissen

Fast jeder Erwachsene hatte in seinem Leben schon einmal Rückenschmerzen. In den allermeisten Fällen verschwinden diese von allein wieder. Nur selten liegen tatsächliche Erkrankungen der Wirbelsäule, Entzündungen oder Brüche vor. Häufig entstehen Rückenschmerzen als Folge von wiederholt eingenommenen Fehlhaltungen, einseitigen Belastungen des Bewegungsapparates und schlichtweg durch Bewegungsmangel. Ebenso geht man mittlerweile von einem starken Zusammenhang von Rückenbeschwerden und psychischem Unbehagen aus. Stress, Ängste und Überforderung können im wahrsten Sinne des Wortes „schwer auf den Schultern lasten“. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur kann man präventiv Rückenbeschwerden vorbeugen oder auch unspezifische Rückenschmerzen lindern. Dazu gehört nicht nur die Stärkung der Rückenmuskulatur an sich, sondern insbesondere auch ihrem Gegenspieler: der Bauchmuskulatur. Durch lange tägliche Sitzzeiten im Alltag ist die Bauchmuskulatur bei den meisten Menschen zu schwach ausgebildet und kann den Rücken nur wenig entlasten. In den ersten Wochen nach einer Schwangerschaft ist die Bauchdecke immer noch mehr oder weniger stark gedehnt und kann als Rumpfstütze noch nicht wieder in voller Kraft mithelfen. Die Regeneration der Bauchmuskulatur verläuft bei jeder Frau in ihrem eigenen, individuellen Tempo ab.

In den neuen Bewegungskonzepten wie beispielsweise „Die Neue Rückenschule“ der Konföderation der deutschen Rückenschulen wird beschrieben, dass Bewegung im Allgemeinen wohltuend für die Rückengesundheit ist. Gelenke, Sehnen und Bänder werden benutzt, Muskeln gedehnt und gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System gefordert. Bei ständigem Bewegungsmangel bauen alle Strukturen des Stütz- und Bewegungsapparates fortschreitend ab.

Im Onlinekurs Mehr als Rückbildung nutzen wir aus diesem Grund viele Ganzkörperbewegungen, um die Wirbelsäule und ihre umliegenden Gewebe in Aktion zu bringen. Ein Beispiel ist das Marschieren im Kreuzgang, das du auch unterwegs beim Laufen zur Straßenbahn oder auf dem Weg nach Hause gut umsetzen kannst.

2. Reflexion und Ausblick

In deiner dritten Stunde hast du aktiv deine Bauchmuskulatur trainiert. Du kennst nun gesundheitsfördernde Übungen insbesondere über die Co-Aktivierung des queren Bauchmuskels, der die Rückbildung der Rektusdiastase unterstützt. Die Aktivierung der gesamten Tiefenmuskulatur kannst du in deinem Alltag nutzen, um deinen Rücken zu entlasten. Auch in der nächsten Kurseinheit wirst du dieses Tiefenspannung anwenden. Nun beginnt deine vierte Kursstunde.



3. Nützliche Übungshinweise & sportwissenschaftliche Zusammenhänge

3.1. Warum sind Mobilisationsübungen wichtig?

Wie bereits erwähnt, führen Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und häufiges Sitzen zum Abbau aller an Bewegung beteiligten Strukturen. Im Fall der Wirbelsäule bedeutet das eine Abnahme der Kraftfähigkeit der Rumpfmuskulatur, die einseitige Belastung der Bandscheiben sowie die Verringerung der Beweglichkeit in den einzelnen Wirbelkörpern und -gelenken.

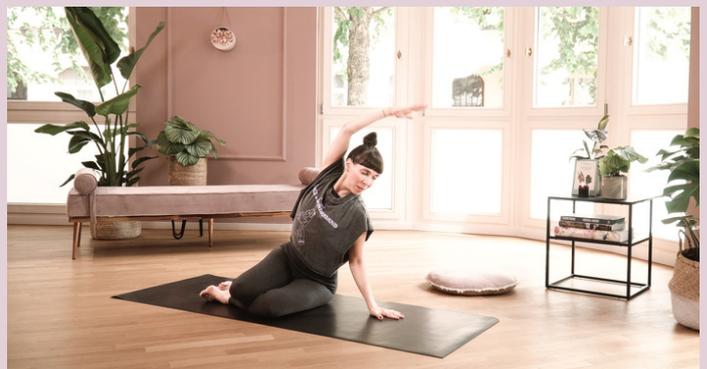
Durch gezielte Mobilisationsübungen (Bild #1) kann man die natürliche Bewegungsamplitude der Gelenke erhalten und auch, bei regelmäßiger Durchführung, muskuläre Dysbalancen ausgleichen. Beispielsweise neigt der große Brustmuskel (Musculus pectoralis major) eher zur Verkürzung. Wenn du viel am Schreibtisch arbeitest, kennst du vielleicht die nach vorn fallenden Schultern und den gerundeten oberen Rücken. Durch das Trainieren der Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule, wie beispielsweise in der Erwärmung mit den „Guten-Tag-Armen“ oder dem Kreisen aus den Schultergelenken, können die Brustmuskulatur und ihr Gegenspieler, die Muskulatur des oberen Rückens (Musculus Trapezius und Musculus rhomboideus major und minor), in eine ausgeglichene Balance kommen. Der Erhalt der Beweglichkeit trägt in jedem Fall zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und vor allem auch des Wohlbefindens und positiven Körpergefühls erheblich bei.



#1 diagonaler Tap mit Brustwirbeldreh

Viele große Gelenke unseres Körpers, wie die Schulter-, Knie und Hüftgelenke, aber auch die kleinen Wirbelgelenke jedes einzelnen Wirbelkörpers, sind umhüllt von einer Gelenkkapsel. Sie schützt die gelenkbildenden Knochen und produziert eine Gelenkflüssigkeit (Synovia). Diese ernährt nicht nur den Gelenkknorpel, sondern sorgt für eine flüssige Gleitbewegung der beiden Gelenkflächen ohne Reibung. Mit Hilfe von Mobilisationsübungen (Bild #2) wird die Produktion dieser Synovia stärker angeregt, wodurch die Gelenke ökonomischer arbeiten können. Auch deine Bandscheiben profitieren von Mobilisationsübungen. Die Wirbelsäule unterteilt sich in 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel und 5 Lendenwirbel. Zwischen jedem einzelnen Wirbelkörper (ausgenommen zwischen den beiden ersten Halswirbeln Atlas und Axis) liegt eine Bandscheibe. Diese hat einen gallertartigen Kern umgeben von Knorpelgewebe. Die Bandscheiben haben genau wie die Gelenkknorpel keine eigenen Blutgefäße und können sich daher nicht über das Blut ernähren. Sie brauchen für ihre Regeneration wechselnde Druckbelastungen, damit das knorpelige Gewebe durchwinkt wird. Dieser Prozess wird besonders durch Rotationsbewegungen der Wirbelsäule begünstigt. Wenn du also im Onlinekurs (und auch bei jedem aktiven Spaziergang in deinem Alltag) in den betonten Kreuzgang gehst, ernährst du deine Bandscheiben.

Zudem regen Mobilisationen wie das Armpendeln und Schulterkreise den Stoffwechsel des Körpers im Allgemeinen an, wodurch Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich gelindert werden können.



#2 dynamischer Lateralstretch



3.2. Globale Rückenmuskeln vs. tiefliegende Rückenmuskeln

Die Rückenmuskulatur lässt sich unterteilen in die Tiefenmuskeln des Rückens und die oben darüber liegende globale Rückenmuskulatur. Die globalen Rückenmuskeln sind Muskeln, die zwar ihren Ursprung am Rücken haben, dann aber zu den Armen und Schulterblättern ziehen und diese bewegen können. Die tiefe Schicht bildet die autochtone Rückenmuskulatur. Sie besteht aus ca. 200 kleinen Muskeln, die die gesamte Wirbelsäule umspielen. Manche verlaufen gerade entlang der Wirbelkörper, andere verbinden diese diagonal, wieder andere liegen zwischen Wirbelsäule und hinteren Rippen.

Innerhalb dieser tiefen Rückenmuskulatur kommt dem Musculus multifidus (vielgespaltener Rückenmuskel) eine besondere Rolle zu, weil er direkt mit der tiefen Beckenboden- und Bauchmuskulatur vernetzt ist. Sie alle bilden gemeinsam mit dem Zwerchfell die Rumpfkapsel, unser tiefes System, das wir gern die Mamakönigin nennen. Du kannst also über die Ansteuerung deiner Beckenbodenmuskulatur deine tiefen Rückenmuskeln stärken und andersherum ebenfalls: sind die tiefen Rückenmuskeln gefordert, arbeitet auch dein Beckenboden mit (natürlich eine aufrechte Körperhaltung vorausgesetzt).

Der Multifidus ist so wichtig, weil er alle Bandscheiben und kleinen Wirbelgelenke, die Facettengelenke, stützt und sichert und er kann die Wirbelsäule bewegen. Er ist entscheidend an der aufrechten Körperhaltung beteiligt, weil er die Wirbelsäule streckt.

Die Aktivierung der tiefen Rückenmuskeln kann man herausfordern über Instabilitätstraining, z.B. mit Einbeinständen oder einer Schrittstellung. Sie sind auch beim Laufen im Kreuzgang beteiligt.

In deiner 4. Kursstunde lernst du unser Ratatouille (Bild #3) kennen. Das sind kleine schnelle Hackbewegungen, durch die auch Instabilität im Körper entsteht. Das wirst du gleich merken.

All diese Instabilitäten lassen den Multifidus und die anderen Tiefenmuskeln immer reflexartig arbeiten, weil sie auf die wackligen Körperpositionen reagieren und die aufrechte Haltung wieder herstellen wollen. So trainierst du deinen Beckenboden und die tiefen Rückenmuskeln automatisch ohne aktives Squeeze & Lift.

Die komplette Autochtone Rückenmuskulatur ist von einer Faszie (Fascia thoracolumbalis) umgeben, einer Hülle aus straffem Bindegewebe. Sie dient als Grenze zu den darüberliegenden, globalen Rückenmuskeln und verhindert, dass die einzelnen Muskeln aneinander kleben bleiben.

Da ist zum Beispiel der Kapuzenmuskel (Musculus trapezius), der Anteile hat, die die Schulterblätter nach hinten und nach unten bewegt. Ein gut trainierter Kapuzenmuskel unterstützt die gesunde Aufrichtung der Brustwirbelsäule und beugt Verspannungen im Nackenbereich vor. Diesen Muskel kräftigst du, wenn du die Arme in der Skispringerin nach hinten führst und mit den Liegestützen im Hauptteil. Spüre nach, wie bei jeder Armbewegung nach hinten die Schulterblätter kraftvoll Richtung Wirbelsäule ziehen.

Ein weiterer oberflächlicher Muskel auf der Oberkörperrückseite ist der breite Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi), der den Oberarm an den Körper heranzieht. Mit dem Berühren der Fingerspitzen hinter deinem Rücken im Kniestand stärkst du diesen Muskel.



#3 Ratatouille im Kniestand und in der Bauchlage



3.3 Der Kreuzgang

Du hast bereits den anatomisch korrekten Kreuzgang (Bild #4) kennengelernt. Dabei ziehen die Knie nach vorn oben. Vermeide eine X- oder O-Position deiner Knie. Das Becken bleibt als Zentrum der Bewegung stabil. Der Oberkörper hingegen macht kleine Rotationsbewegungen von rechts nach links. Um die natürliche Kreuzkoordination zu nutzen, dreht dein Brustbein leicht nach rechts auf, wenn dein rechtes Knie nach oben kommt. Die andere Seite dann entgegengesetzt.

Durch diese kleinen Rotationen aus der Brustwirbelsäule heraus aktivierst du den vielgespaltenen Rückenmuskel (Musculus multifidus). Seine Muskelzüge verbinden diagonal verlaufend einen Wirbelkörper mit dem nächsten.

Der Multifidus ist der wichtigste Muskel für die Stabilität und auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Er ist außerdem direkt mit dem queren Bauchmuskel (Musculus transversus abdominis) und der tiefliegenden Beckenbodenschicht des Anushebermuskels (Musculus levator ani) vernetzt. Diese drei Muskeln bilden den Stabilisator für die Lendenwirbelsäule und sichern bei allen Alltagsbewegungen, wie z.B. beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände, die Wirbelsäule ab. Bei jeder Rotation mit aufrechtem Oberkörper gegen das feststehende Becken kannst du also gezielt diesen Muskelverband trainieren.



#4 diagonaler Kreuzgang



Viel Spaß bei deiner vierten Kursstunde.
Wenn du Fragen hast oder dir
Unterstützung wünschst, schreib uns gern
eine Mail an hallo@gluecksmama.de.

Schön, dass du dabei bist!

Deine Kristina

