

Volkskrankheit Rückenschmerzen, Teil 5

«The Six» für den stabilen Rumpf

Auch das beste «Six-Pack» schützt nicht vor Rückenbeschwerden. Aber dieses von Sportphysiotherapeut Florian Schmid empfohlene Sechserpack an Übungen kann bei regelmässigem Training zu einem stabilen Rumpf führen.

Um ein gezieltes Rückentraining zu betreiben und sich etwas Gutes zu tun, benötigt es keine teuren Geräte. Bereits mit dem eigenen Körpergewicht lassen sich unzählige Übungen ausführen, die nachhaltig zu einem stabilen Rumpf verhelfen. Hier sei bewusst der Rumpf und nicht nur der Rücken genannt, denn der Grund für Rückenbeschwerden ist nicht allein im Rücken zu suchen. Sehr häufig liegt die Ursache für Rückenprobleme in einer Kombination aus falscher Haltung, Fehl- oder Überbelastung sowie einem muskulären Defizit oder einer Dysbalance zwischen den verschiedenen Muskeln rund um den Rumpf. Um Rückenbeschwerden zu vermeiden, benötigt man daher nicht nur gute Rückenmuskeln. Aber auch das beste «Six-Pack» schützt nicht vor Rückenbeschwerden. Vielmehr sind alle Muskeln rund um den Rumpf gefordert. Diese sollten in einer gewissen Balance zueinander stehen.

Der Erfolg liegt in der regelmässigen, konsequenten und korrekten Ausführung der Übungen. In der Folge sind ein paar Übungen («The Six») aufgeführt, die ohne grosse Instruktionen oder Hilfsmittel überall und jederzeit ausgeführt werden können.

Florian Schmid /Hirslanden Training Aarau



Unterarmstütz: Rücken gerade, Unterbauch leicht eingezogen. Der Körper ist parallel zum Boden. Mit den Schulterblättern nicht einsinken. Entweder so lange halten, wie man ohne Ausweichbewegung stabil bleiben kann, oder als Steigerung auch im Wechsel ein Bein leicht anheben.

→ Kräftigung vordere Rumpfmuskulatur, Schultergürtel



Seitstütz: Rumpf nicht verdreht halten und Becken leicht auf und ab bewegen.

→ Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur, Schultergürtel



«CrissCross»: über Kreuz, Oberkörper leicht anheben, Ellbogen und gegenüberliegendes Knie zueinander bewegen, anderes Bein strecken.

→ Kräftigung vordere, gerade und schräg angelegte Bauchmuskulatur



«Russian Twist»: Drehung des Rumpfes, Rücken in seiner Verlängerung gerade halten. Arme am Körper oder zur Steigerung nach vorne gestreckt und wenn es beliebt mit einem Zusatzgewicht.

→ Kräftigung vordere, gerade und schräg angelegte Bauchmuskulatur



«Good Mornings» im Kniestand: Kniestand, Oberkörper in der Hüfte nach vorne beugen, ohne die Wirbelsäule zu beugen. Als Variante in gehaltener Position den Rumpf nach rechts und links drehen, um zusätzlich schräge Muskeln noch mehr zu belasten.

→ Kräftigung Gesäss- und untere/mittlere Rückenmuskulatur



Bauchlage: über Kreuz Arm und Bein leicht anheben

→ Kräftigung gesamte hintere Muskelkette der geraden und schrägen von Schulter über Rücken bis Gesäss

Durchführungsempfehlung: Täglich oder mind. 3 × wöchentlich 2–3 Durchgänge à jeweils 30–60 Sekunden, je nach Fitnesszustand.

Zur Person

Name: Florian Schmid

Alter: 47

Wohnort: Möriken

Beruf: Abteilungsleiter Hirslanden Training und Physiotherapie / Sportphysiotherapeut

Funktion: Externer Experte Ressort «Fit & Gesund» beim STV



Foto: Stephan Boegli