

experts

Rückenschmerzen ade

Ein trainierter Rücken hilft gegen Rückenschmerzen. Besonders wichtig ist dabei das Training des Rückenstreckers an den Geräten F3 oder F6. Wir zeigen, worauf es bei diesen Übungen ankommt.

Wo befindet sich der Rückenstrecker und wozu ist er da?



Die Streckmuskulatur der Wirbelsäule (auch Rückenstrecker genannt) ist die Muskulatur des unteren Rückens. Diese ermöglicht einen aufrechten Gang – ohne sie könnten wir nicht vom Vierfüsser- in den Zweifüßer-Stand wechseln. Ein trainierter Rückenstrecker stabilisiert die Wirbelsäule, indem er die einzelnen Wirbelkörper und Bandscheiben zusammenhält. Er wirkt wie ein natürliches Korsett.

Was gibt es beim Training des Rückenstreckers zu beachten?

Tipp 1: Richtig einspannen

Spannen Sie sich richtig ein – es ist nur für 60 bis maximal 90 Sekunden. Je besser Sie auf dem Gerät fixiert sind, desto weniger hilft das Gesäss bei der Übung mit und desto isolierter und gezielter können Sie Ihren Rücken stärken. Die Fixation ist dann optimal, wenn sich die beiden Rollen hinter dem Becken nicht bewegen.

Gut zu wissen

Trotz korrekter Ausführung kann es vorkommen, dass der Rückenstrecker nicht wunschgemäss gestärkt wird. Dies, weil der grosse Gesässmuskel verhältnismässig viel kräftiger ist als der Rückenstrecker und aus diesem Grund bei der Übung stark mithilft. Wenn Trainierende bemerken, dass Sie ihr Gewicht über eine lange Zeit nicht steigern können oder Beschwerden haben, empfiehlt sich die Medizinische Kräftigungstherapie.

Tipps 2: Mit rundem Rücken starten

Bei den Geräten F3 und F6 ist eine korrekte Ausführung der Übung besonders wichtig. Starten Sie die Bewegung mit einem runden Rücken und richten Sie Ihre Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf, bis Sie kerzengerade sitzen. Dann gehen Sie ins hohle Kreuz und drücken das Rückenpolster so weit nach hinten, wie es die Beweglichkeit Ihrer Lendenwirbelsäule zulässt. Achtung: Ziel der Übung ist es nicht, die Maschine bis zum Anschlag zu bringen. Wichtig ist, dass Sie die gesamte Bewegung schmerzfrei ausüben können.

Gut zu wissen

Wenn Sie die Übung mit kerzengeradem Rücken ausführen, werden weder die Gelenke noch die Muskeln bewegt. Die Muskulatur bleibt während der ganzen Übung gleich lang. Soll sie aber trainiert werden, muss sie arbeiten, indem sie verkürzt resp. verlängert wird. Stellen Sie sich dazu den Bizeps vor: Es käme niemandem in den Sinn den Bizeps mit gestrecktem Arm (also durch hin und her wedeln) trainieren zu wollen. Gekräftigt werden kann auch dieser Muskel nur, indem er in der Beugung belastet wird.

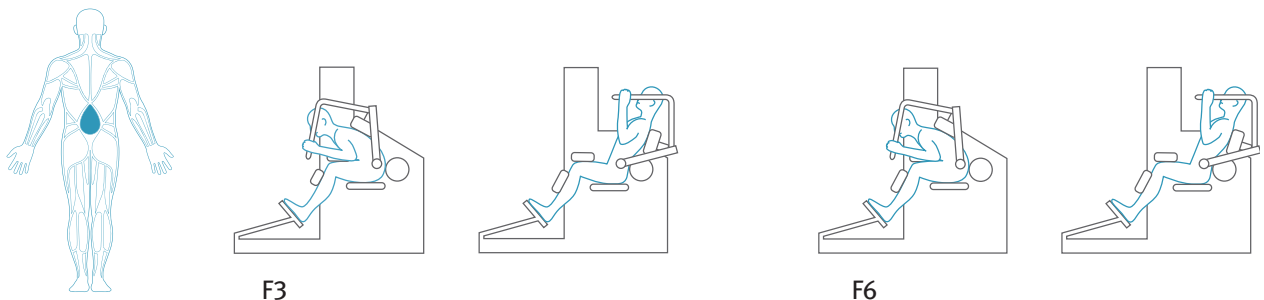
Tipps 3: Achtung Trainingsgewicht!

Achten Sie bei der F3 und F6 darauf, dass das Gewicht nicht zu hoch ist. Ein zu hohes Gewicht verhindert die korrekte Ausführung der Übung. Das Becken darf nicht mitrotieren. Erfahrungsgemäss besteht die Tendenz, ein zu hohes Gewicht zu wählen.

Gut zu wissen

Bitte wenden Sie sich bei körperlichen Einschränkungen wie einer Diskushernie oder einem Wirbelgleiten an die Trainerinnen und Trainer. In solchen Fällen sind bei der Ausführung der Übung entsprechende Einschränkungen zu berücksichtigen.

Welche Geräte bietet Exersuisse für das spezifische Training des Rückenstreckers an?



Gut zu wissen

Haben Sie Fragen? Gerne beantworten wir diese unter info@exersuisse.ch oder 0800 00 88 00.