

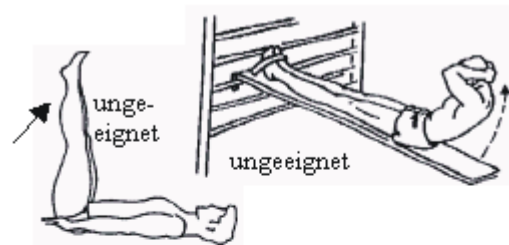
Gymnastische und andere Kraftübungen

Die folgenden Übungen sind Beispiele für geeignete und weniger geeignete Übungen. Sie sind in keiner Weise ein vollständiges Programm. Dazu soll jeweils die entsprechende Fachliteratur konsultiert werden.

Bauchmuskulatur

Beinheben und -senken oder Klappmesser-Übung oder Rumpfbeugen mit gestreckten Beinen (Sit-ups) stärkt den Iliopsoas (Hüftbeuger). Dieser ist stark genug und bewirkt bei zu grossem Training eine Fehlbelastung der Lendenwirbelsäule.

- Rückenlage, Knie und Hüftgelenke rechtwinklig gebeugt, die gestreckten Arme mit Handflächen am Boden neben dem Körper abgelegt. Kopf leicht anheben und Knie senkrecht nach oben führen, ohne dass sich die Oberschenkel Richtung Brust bewegen. Die Hände können die Übung unterstützen, das Gesäss sollte sich vom Boden lösen.
- Rückenlage, Knie angewinkelt liegen auf einer Bank, Arme verschränkt. Oberkörper durch langsam hochrollen. Hände in Richtung Bank drücken.



Rumpfdrehen (Rückenlage) mit gestreckten Beinen (Scheibenwischer). Durch die langen Hebelarme der Beine führt die Übung bei zu geringer Beweglichkeit und zu geringer Muskelausbildung zu ruckartigem Verdrehen der Wirbelsäule und einem schädlichen Kippen der Wirbelkörper gegeneinander.

- Rückenlage, Arme seitwärts, Knie- und Hüftgelenk rechtwinklig gebeugt und Beine leicht gebeugt. Abwechselnd Beine nach rechts und links am Boden ablegen. Anfangs Knieabstand gross, später verringern.



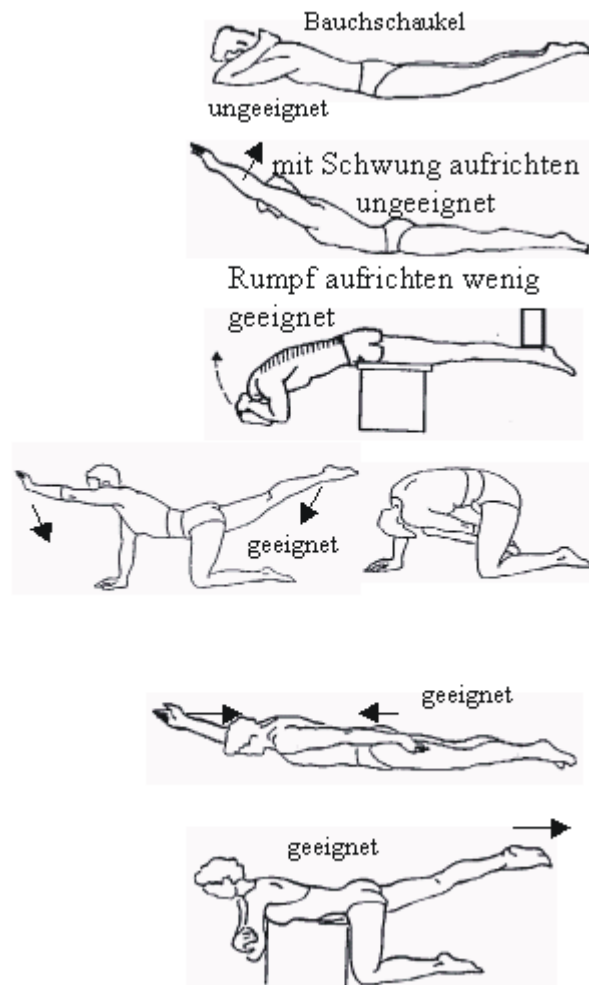
Rückenmuskultur

Durch das abwechselnde zum Teil ruckhafte Abheben des Oberkörpers und der Beine kommt es bei der Bauchschaukel zu extremer Hohlkreuzlage und Fehlbelastungen der Wirbelsäule.

Jedes schwingvolle Aufrichten führt zu einer Fehlbelastung der Wirbelsäule im Lendenwirbelbereich.

Beim Rumpfaufrichten muss man genau auf die Fixierung des Beckens achten, sonst kann es bei einer Kippung des Beckens zu Fehlbelastungen im Lendenwirbelbereich kommen.

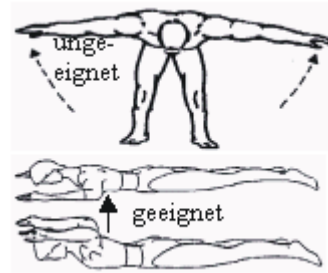
- Aus der Bankstellung langsam den linken Arm und das rechte Bein bis zur Waagerechten heben, Blick dabei zu Boden gerichtet. Danach Knie und Ellenbogen anziehen, bis sie sich unter dem Körper berühren. Dabei wird die Wirbelsäule gerundet.
- In Bauchlage ein Arm nach vorne mit Handfläche nach unten, der andere nach hinten mit Handrücken nach unten. Beide Arme abheben und wechselseitig nach vorne und hinten ziehen. Kopf leicht angehoben, Füße am Boden, Bauch und Gesäßmuskulatur leicht angespannt.
- Mit dem Bauch auf einem Kasten liegen und mit den Händen vorne festhalten. Beide Beine sind angestellt und das Becken sollte nicht aufliegen. Jetzt langsam ein Bein nach hinten strecken ohne dabei über die Waagerechte zu gehen. Versuchen dabei mit dem Bein gegen einen imaginären Widerstand zu drücken und Bein in Endlage kurz halten.



Schultergürtel

Arm heben seitlich in vorn übergebeugter Lage belastet in unnötiger Weise die Lendenwirbelsäule, wenn der Rücken nicht gerade gehalten wird.

- Aus der Bauchlage die angewinkelten Arme seitlich heben, so dass sich die Schulterblätter nähern. Bauch und Gesässmuskulatur bleiben angespannt, Kopf leicht angehoben, Füße am Boden.



Oberschenkelmuskulatur

Bei tiefen Kniebeugen im Zehenstand wird die Kniescheibe in übertriebener Weise angedrückt. Geringste Bewegungen belasten das Kniegelenk unnötig. In gleicher Weise sind Sprünge in oder aus der tiefen Hockstellung zu vermeiden. Mit solchen Übungen, wie Entengang und Froschsprüngen erreicht man zwar grossen Effekt auf den Muskel aber auch grossen negativen Effekt aufs Kniegelenk.

- Kniebeugen mit Händen hinter dem Kopf verschränkt. Fussstellung Schulterbreit mit Fussspitzen nach vorne. Die Knie befinden sich in einer Linie mit den Fussspitzen. Bis zum rechten Winkel in die Hocke gehen, wobei der Oberkörper aufrecht und die Fersen am Boden bleiben.

