



Differenziertes Rückenmuskeltraining
Autochtone Rückenmuskeln
beim

STB in Saarbrücken
am 25. September 2021

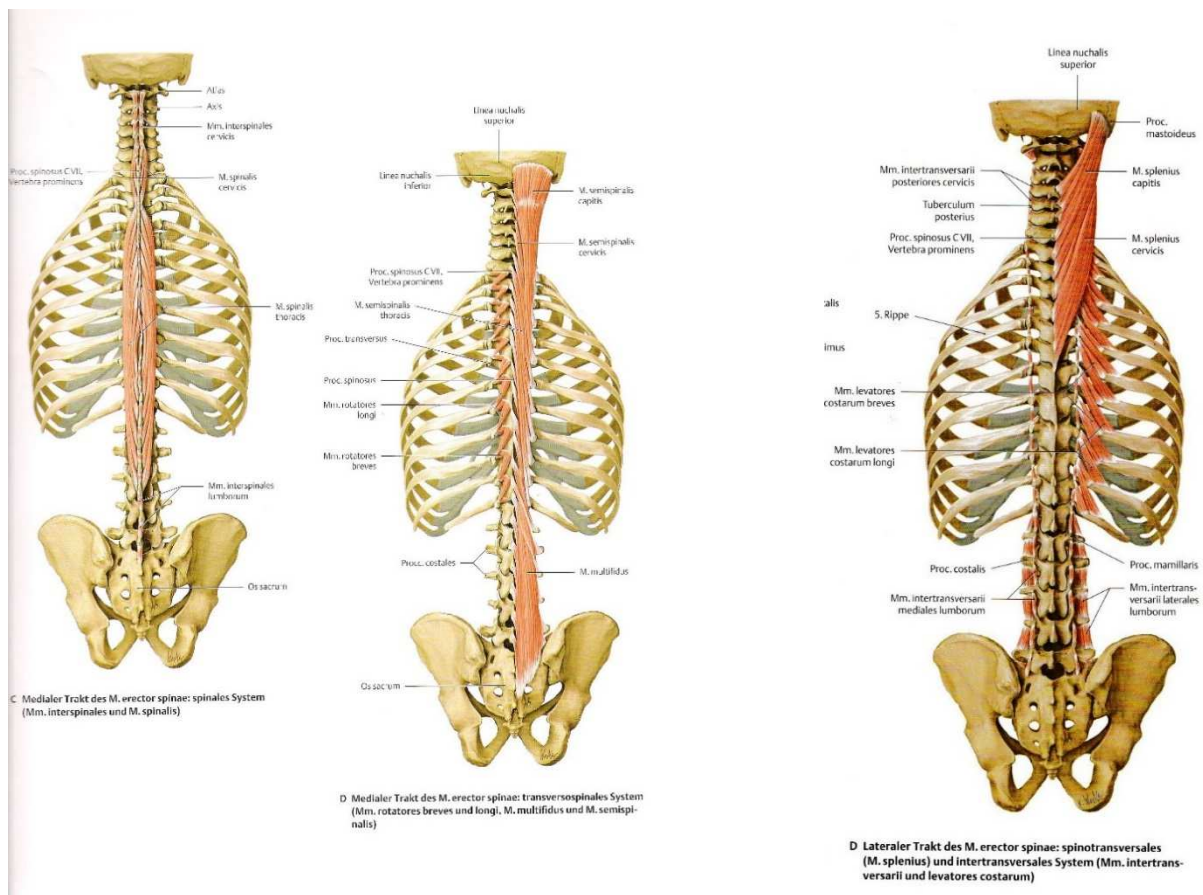
Anatomie der tiefliegenden (autochtone) Rückenmuskeln

Oberflächige Rückenmuskeln

- M. Iliocostalis
- M. Longissimus
- M. Splenius
- M. Spinalis

Tiefe Schicht (intrinsische Rückenmuskeln)

- M. interspinalis
- M. intertransversarii
- M. levatores costarum
- M. Semispinalis
- M. multifidi
- M. rotatores



1. Training der M. interspinalis im Stehen

Durchführung im Stehen

- Beckenbreiter Stand:
- Wahrnehmen der M. interspinalis durch Ab- und Aufrollen der Wirbelsäule
- Mit den Fingern die Dornfortsätze anfassen und nachspüren wie sich diese beim Abrollen auseinander bewegen und beim Aufrollen zusammengleiten
- Vorstellung, dass die M. interspinalis beidseitig beim Abrollen der WS exzentrisch nacheinander auseinandergleiten. Beim Hochkommen gleiten diese langsam wieder zusammen und richten dadurch den Oberkörper wieder auf.
- Es kann der Fokus auf das exzentrische oder konzentrische Training der M. interspinalis gelegt werden.
- Bei guter Vorstellung ist es möglich sich auch nur auf eine Seite zu konzentrieren. (hilfreich bei leichten Skoliosen)
- Vergleiche mit Auf- und Abrollen der WS von der oberflächigen Rückenlinie oder dem M. longissimus mit der Bewegung durch die M. interspinalis

2. Training der M. intertransversarii im Sitzen

Durchführung im Sitzen

- Wahrnehmen der M. intertransversarii durch Seitneige der Wirbelsäule
- Mit den Fingern die Querfortsätze anfassen und nachspüren, wie sich diese bei der Seitneige auseinander bewegen und beim Hochkommen zusammengleiten
- Vorstellung, dass die M. intertransversarii beidseitig beim Abrollen der WS exzentrisch auf der langen Seite nacheinander auseinandergleiten. Beim Hochkommen gleiten diese langsam wieder zusammen und richten dadurch den Oberkörper wieder auf.
- Es kann der Fokus auf das exzentrische oder konzentrische Training der M. intertransversarii auf der langen Seite oder der kurzen Seite gelegt werden.
- Beide Seiten einzeln aktiviert worden sind, wird versucht gleichzeitig sich das Auseinandergleiten der M. intertransversarii auf der langen Seite und das Ineinandergleiten der Muskeln auf der kurzen Seite vorzustellen.

Vergleiche die Seitneige der WS von den schrägen Bauchmuskeln oder dem Zusammengleiten der Rippen mit der Bewegung durch die M. intertransversarii.

3. Training der M. rotatores im Sitzen

Durchführung im Sitzen

- Wahrnehmen der M. rotatores durch Rotation der Wirbelsäule
- Mit den Fingern die Dornfortsätze anfassen und nachspüren wie sich diese bei der Rotation auseinander bewegen und beim Zurückdrehen zusammengleiten
- Vorstellung, dass die M. rotatores bei der Rotation nach links auf der linken Seite zwischen Dornfortsatz und Querfortsatz auseinandergleiten und auf der rechten Seite zusammengleiten. Bei Bewegung zur Mitte gleiten die M. rotatores auf der linken Seite zusammen und auf der rechten Seite auseinander.
- Beide Seiten einzeln aktiviert worden sind, wird versucht gleichzeitig sich das Auseinandergleiten der M. rotatores bei einer Rotation nach links auf der linken Seite auseinandergleiten und auf der rechten Seite ineinander.
- Vergleiche die Rotation der WS von den schrägen Bauchmuskeln mit der Bewegung durch die M. intertransversarii.



Weniger ist mehr!!!