

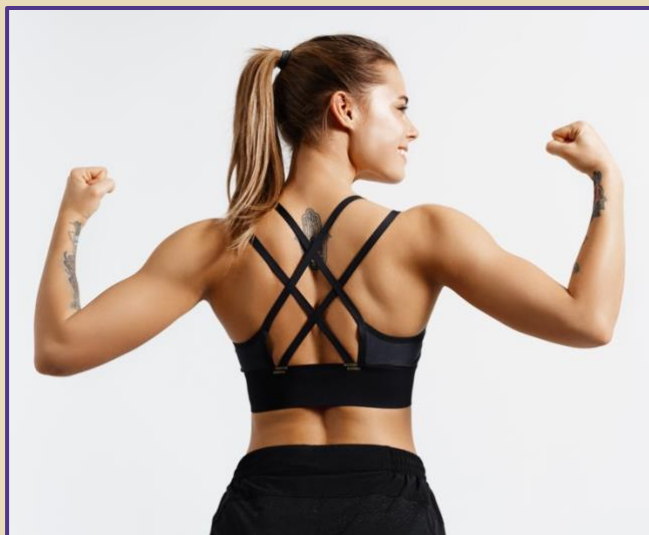


Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 5

Thema: Rücken

„Ein schöner Rücken kann auch entzücken“. Daher wollen wir in diesem ganzheitlichen Kurs natürlich auch die Rückseite unseres Körpers nicht vergessen. Für einen schönen Rücken brauchen wir vor allem eines: **Muskeln**.

Dabei müssen es keine Muskelberge sein, sondern damit man die ganze Schönheit der Rückenmuskeln erkennen kann, bedarf es der **Definition**. Definition bekommen wir dann, wenn **wenig Fettgewebe** auf **trainierte Muskeln** trifft. Eine sinnvolle Strategie dies zu erreichen ist das **Kraftausdauertraining**. Hierbei wird eine Muskelspannung über einen längeren Zeitraum gehalten oder aber eine Bewegung **häufig wiederholt**, häufiger als beim **Hypertrophietraining** (Muskelaufbautraining).



Die meisten Rückenübungen in diesem Kurs basieren auf diesem Prinzip, trainieren also eher die **Kraftausdauer** als die Hypertrophie. Dies hat zudem noch einen weiteren Vorteil. Studien konnten zeigen, dass Rückenübungen mit dem Fokus auf die Kraftausdauer, **Rückenschmerzen am besten vorbeugen können**. Wir brauchen also keine riesigen Muskelberge im Rücken, damit dieser gesund bleibt, sondern **ausdauernde Muskeln**, welche uns lange gegen die Schwerkraft aufrecht halten können.

Anstatt wie ein „Schluck Wasser in der Kurve“ zu hängen, helfen ausdauernde Rückenmuskeln uns, eine **aufrechte Haltung** beizubehalten. Vor allem für die **Aufrichtung und Stabilisierung der Wirbelsäule** verantwortlich sind die **tief liegenden Rückenmuskeln**, wie die **Multifidi**, welche viele kleine Muskeln, die von Wirbel zu Wirbel ziehen sind.

Sie helfen dieses unglaublich **ausgeklügelte System Wirbelsäule** mit ihren **34 Wirbeln** vor Überlastungen zu schützen. Denn die Rückenmuskeln helfen bei der **Stoßdämpfung** und **absorbieren Kräfte**, um Verletzungen während der Bewegung zu verhindern.

Das Wirbelsäulensystem ermöglicht uns, aufrecht zu stehen, uns aber auch gleichzeitig in **alle Richtungen bewegen** zu können. Die Rückenmuskeln helfen bei körperlichen Aktivitäten oder sportlichen Bewegungen die Kräfte zwischen den **oberen und unteren Extremitäten zu übertragen**, was eine **stabile Basis** für die Bewegung bietet.



So bildet die stabile **Lendenwirbelsäule** das **Fundament**, so dass nach oben, in Richtung Kopf, die Beweglichkeit der Wirbelsäule immer mehr zunehmen kann. Denn die Wirbelsäule hat sicherzustellen, dass verschiedenste Bewegungen ermöglichen werden, einschließlich **Flexion** (Vorbeugen), **Extension** (Rückwärtsbeugen), **Lateralflexion** (Seitwärtsbeugen) und **Rotation**.

Eine ausgewogene Stärke und Flexibilität der Rückenmuskulatur ist wichtig, um diese Bewegungen effizient und ohne übermäßige Belastung ausführen zu können, weswegen der Rücken auf verschiedenste Weise in diesem Kurs trainiert wird.