

# Wie viel „Latissimus“ gehört in ein Rückentraining??

Karin Albrecht, star – school for training and recreation, Schweiz

Ich habe jedes Jahr das Vergnügen, mehrere Trainerinnen und Trainer und Ihre Arbeit zum Thema Rückentrainer zu beobachten. Was mir dabei auffällt, ist der Schwerpunkt „Latissimus“ im Kontext Rückentraining.

Immer wieder höre ich Dinge, die mich erstaunen und nachdenklich machen:

1. Ich erfahre von den TrainerInnen: „..... der **Lat-Zug** ist ganz **wichtig** für die Körperhaltung, .....es ist ein ganz **wichtiger** Muskel für **Rückenstabilisation** .... ganz **wichtig** für **Rückengesundheit** .....“

Der Latissimus kann weder die Körperhaltung kontrollieren, noch den Rücken stabilisieren. Wenn er das täte, hätten wir ein echtes Problem, wir könnten nämlich die Arme nur noch sehr eingeschränkt bewegen. Äpfel ernten, Fenster putzen, Lasten heben, damit wäre es dann vorbei.

## Lage oder Funktion? Was sagt die Evolution?

Einige Gedanken zum Muskel-Latissimus und zur Evolution und der Entwicklung dieses Muskels:

Dieser grosse und extrem kräftige Muskel hat sich in der Zeit entwickelt, als noch intensiv an den Bäumen gehangelt wurde.

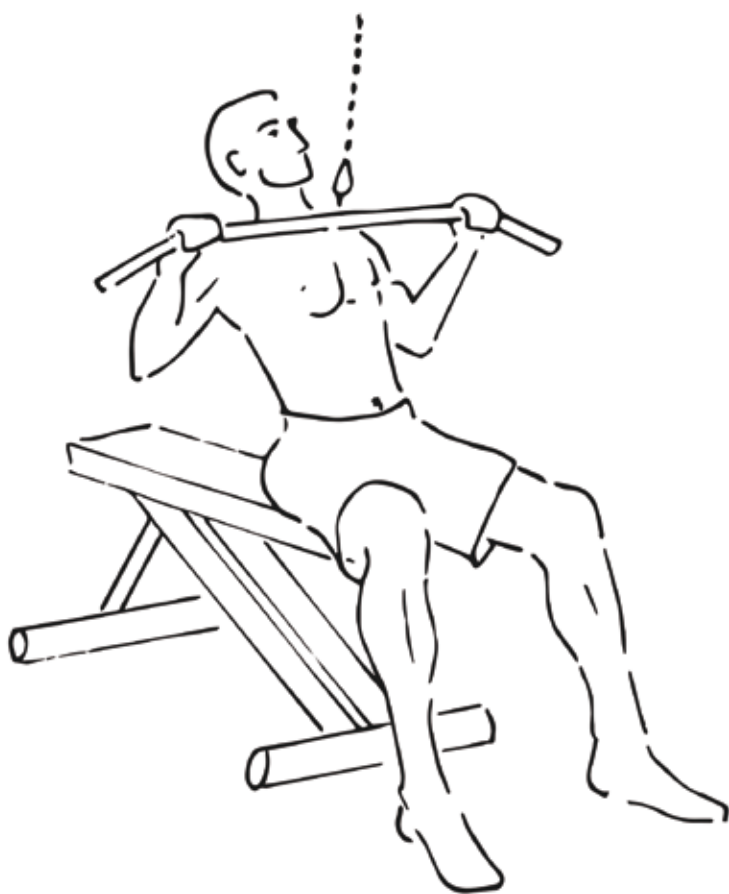
Das Ausmass und die Kraft des Latissimus kann sich weder im aufrechten Gang noch beim sammeln oder jagen entwickelt haben.

Laut der Evolutions-Theorie hat sich der Mensch nicht direkt vom 4-Füssler zum 2-Füssler entwickelt, sondern soll sich in einer Übergangszeit, in den Bäumen wohl gefühlt haben. Diese Zeit kann Form und Funktion des Muskels gut erklären.

Die funktionelle Kette besteht aus Trizeps - Latissimus hin zur Rückenaponeurose und dann auf der gegenüberliegenden Seite via Glutaeus maximus und Glutaeus medius zur Tensor-Faszie. Diese muskuläre Verbindung zeigt die Kraftübertragung von den Händen, Armen über den Schultergürtel, den Rücken, dem Becken zu den Beinen.

Dies jedoch nur in der geschlossenen Kette. Im Hangeln kann der Latissimus sogar die Rücken-Faszie gut spannen und die Kraft vom Arm über den Rumpf und übers Becken in die Beine übertragen.

In der aufrechten Haltung, wenn der Arm in der offenen Kette funktioniert, wie es unser Alltag heute von uns verlangt, hat der Latissimus praktisch keine Kraftübertragungs-Funktion, sondern eine Armbewegungs-Funktion. Dann muss der Rumpf und der Rücken von anderen Muskeln stabilisiert und aufrecht gehalten werden.



Auf meine höchst erstaunten Fragen wie:

„Warum muss ich, wenn ich den Rücken stabilisieren will, die Arme bewegen?“ oder „wie findet der Transfer der Armbewegung auf meine Körperhaltung statt?“, ernte ich grosse Verwirrung und keine Antwort. Was auch nicht wundert, weil es keine sinnvolle Antwort gibt.

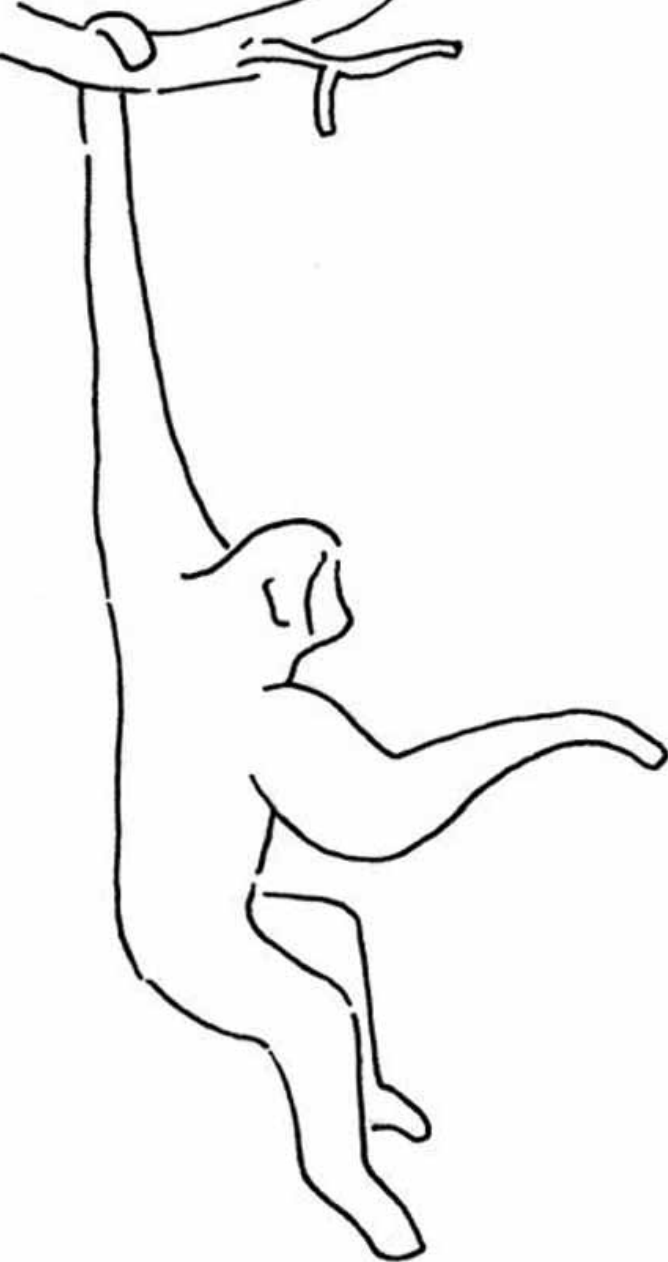


**Karin Albrecht**

Ausbilderin in der star – schoolfortrainingandrecreation, mehrfache Fachbuchautorin von unter anderem „Stretching das Expertenhandbuch“ und „Körperhaltung, modernes Rückentraining“, das Antara® Lehrbuch.

Alle Ausbildungen der star mit Karin Albrecht und dem Ausbildungsteam von Antara® orientieren sich am Modell und an Studien zur lokalen und globalen Muskelfunktion.

Info: [www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)



Das sind die Schwerpunkte in einem Rückentraining heute:

- Körperhaltung
- Rumpf-Kraft und Rumpf-Stabilität
- Alltags-Bewegungsverhalten
- Funktionelle Kraft für Belastbarkeit im Alltag

..... einen „Lat-Zug“ darf man ja trotzdem einfügen.

Antara® - dipl. Rückentraining unter  
[www.star-education.ch](http://www.star-education.ch) // es lohnt sich.



In unserem heutigen Alltag hätte der Latissimus z.B. beim Holzhacken, beim Schwimmen oder beim Bergklettern eine wichtige Kraftfunktion. Sicherlich jedoch nicht in unserem Büro-Alltag, um die Computer-Maus zu uns heran zu ziehen oder um die Kaffeetasse zum Mund zu führen.

Kein Muskel, auch nicht der Latissimus, kann bewegende Funktion und stabilisierende Funktion gleichzeitig haben. Das geht anatomisch nicht. Somit ist diese Erklärung der jungen Trainerinnen und Trainer hinfällig, auch wenn sie das so gelernt haben.

Man sollte die Funktion des Latissimus nicht mit seinem Namen verwechseln, auch wenn er „grosser Rückenmuskel“ heisst, sollte ihm in einem modernen Rückentraining keine relevante Wichtigkeit gegeben werden.

Die segmentale und die globale Stabilisation haben auf jeden Fall eine höhere Wichtigkeit. Um diese beiden Kompetenzen wirklich verbessern zu können, muss der Kunde jedoch betreffend seiner Körperhaltung gut geschult werden.

