

Gehören Squats in ein Rückentraining?

Text: Karin Albrecht

Squats trainieren die Beinmuskeln, ein Rückentraining (teils sogar noch Wirbelsäulen-Training genannt) soll sich um den Rücken kümmern, oder ?

Auch zu dieser Frage habe ich interessante Beobachtungen gemacht. Ein geschätzter Kollege hat extrem unwirsch reagiert, als ein Prüfling in das geforderte Rückentraining die Beinpresse integriert hat. Was bei mir wiederum zu höchstem Erstaunen führte.

Denn, ich bin der Überzeugung, ein Rückentraining ohne Squats oder Beinpresse ist kein gutes Rückentraining.



Kniebuegen - für das Ziel «Rückentraining» bewusst mit mehr Neigung und 3-Punkte-Belastung.

Aufgaben eines Rückentrainings:

- Körperhaltung
- Core-Stabilität
- Dynamische Stabilität (globale Stabilität)
- Globale Kraft (für Alltags-Funktion oder Sportartspezifisch)

Wie viel Beugung braucht der Mensch?

In erster Linie geht es in einem Rückentraining immer um Körperhaltung. Eine schlechte, bzw. eine monotone gebeugte Körperhaltung ist der Hauptauslöser für unspezifischen Rückenschmerz. Somit ist die Körperhaltung für den Lösungsprozess ein wichtiger Schlüssel.

Zusätzlich braucht es für die Arbeit am Core-System neutrale Gelenkpositionen, ein neutrales Becken und eine neutrale Wirbelsäule.



Karin Albrecht

Ausbilderin in der star – schoolfortrainingand recreation, 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

Was nützt ein fettes Profil, wenn der Schlauch kaputt ist?



Ist die Core-Funktion gestört führt dies zu Aktivitäts-Veränderungen, Verspannung und Schmerz der globalen Muskulatur.

In einem modernen Rückentraining muss es auch um Core-Stabilität, um segmentale Stabilität gehen. Core-Übungen, wie sie im Antara®-Konzept durchgeführt werden, kümmern sich um die Zusammenarbeit von Transversus – Beckenboden – Multifidi und Zwerchfell.

Dabei geht es nicht nur um „tiefe Rückenmuskulatur“ oder „tiefe Bauchmuskulatur“, es geht auch nicht um die Kraftfähigkeit dieser Muskeln, im Gegenteil. Es geht um die Funktion und das Zusammenspiel der rumpfstabilisierenden Muskeln. Die funktionelle Zwerchfellatmung ist mindestens so wichtig wie der Schutz des Beckenbodens und die Zusammenarbeit von Multifidi und Transversus.

Die Rumpfkapsel, der Kern muss halten, so dass die äusseren Muskeln frei sind für Bewegung und Leistung.



Korrekte Core-Funktion erlaubt der globalen Muskulatur funktionelle Kraft und Beweglichkeit.

Die gesunde Core-Funktion muss in die globale Stabilität und in Leistung und Bewegung integriert werden. Im Training heisst das „motorische Kontrolle von Wirbelsäule und Becken“. Dies ist nicht nur für ein Rückentraining unentbehrlich, sondern auch für jedes Leistungstraining, bzw. für jede Sportart.

Jetzt wären wir also bereits beim Becken angelangt. Die erworbenen segmentalen und dynamischen Kompetenzen des Rumpfes müssen mit dem Becken verlinkt werden UND müssen stabil und kraftvoll auf den Boden gestellt werden.

Was nützt eine feste Mitte und ein starker Rücken, wenn er auf schwächlichen Beinen steht?

Je stärker die Bein- und Beckenmuskulatur, desto entlasteter ist der Rücken. So, wir wären beim Thema: Die Beinkraft, die motorische Kontrolle vom Becken, die natürliche, funktionelle Bewegung von Bein und Becken müssen mit der Rumpf-Kompetenz verlinkt werden.



Ein starker Rumpf, funktionierendes Core-System muss mit der Becken- und Beinmuskulatur gut verlinkt sein.

Gibt es eine optimalere Übung, um diese funktionelle oder kinetische Verbindung zu schaffen als den Squat? Eben, darum ist der Squat ja auch eine Königsübung. Dabei sind wir Trainer uns bewusst, dass der Squat für die Kunden eine anspruchsvolle Übung ist. Und, dass das Ziel dieser Verlinkung nur erreicht werden kann, wenn die Kunden die Squats mit stabiler Lordose ausführen können, was besonders für den Rückenkunden eine Herausforderung ist. Um diese Kompetenz aufzubauen eignet sich natürlich die Beinpresse. Auch in der Beinpresse muss die Bewegung mit stabiler Lordose ausgeführt werden.

Ja, ein modernes Rückentraining beinhaltet Squats, nicht nur, aber unbedingt.

Modernes Rückentraining bei der star für Fitness- oder Group-Trainer;
Antara® Modul A (Körperhaltung und mehr), Modul B (das Core-System und mehr) und Modul C (Praxis, Praxis, Praxis)

Info: www.star-education.ch



2017 feiert die

FITNESS TRIBUNE ihr 30-jährigs

Jubiläum.

Darum gibt es ab sofort

das ABO für

6 Ausgaben im Jahr,

statt für 60.-

NUR FÜR

30.-

Jetzt bestellen unter

www.fitnesstribune.com

oder Seite 114

