

Den Rücken überstrecken- Do oder Do not?

Wie weit sollten wir unseren Rücken beim Rückentraining strecken? Nur so weit, bis er gerade so eben eine Linie bildet? Überstrecken sollte in jedem Fall vermieden werden, so zumindest die gängige Aussage in vielen Fitnessstudios. Warum kam man eigentlich zu dieser Aussage? Ganz erklären kann man sich das eigentlich nicht, denn unsere Wirbelsäule ist sowohl nach vorn als auch nach hinten beweglich.

Moderne Trainingsgeräte machen es vor



Bild zur Verfügung gestellt von der Fle.xx Rückgratkonzept GmbH

Genau so wichtig, wie ein stützendes Muskelkorsett, ist auch eine entsprechende Beweglichkeit der Wirbelsäule. Denn nur so beugen wir degenerativen Veränderungen so gut es geht vor. Zum einen werden unsere Bandscheiben nur versorgt, wenn sie durch wechselnde Be- und Entlastung aktiv versorgt werden. Zum anderen kommt es durch unsere alltägliche, meist bewegungsarme, vorwärtsorientierte Haltung zu muskulären Dysbalancen. Auch unsere Faszien spielen bei unserer

Beweglichkeit eine entscheidende Rolle und passen sich unserem oft bewegungseingeschränkten Alltag an. Das abgebildete Gerät stellt nur einen kleinen Teil eines ganzen großen Konzepts dar.

Ein Überstrecken unseres Rückens ist also auf jeden Fall kein NoGo und kann sich positiv auf eventuell vorhandene Beschwerden auswirken. Ein paar Dinge gilt es jedoch grundsätzlich zu beachten.

Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule sind unterschiedlich beweglich

Je weiter wir uns in der Wirbelsäule nach oben bewegen, desto beweglicher wird diese. Entsprechend sollte auch die Bewegung durchgeführt werden. Egal ob Kräftigung oder Dehnung. Ein sehr starkes Abknicken in der Lendenwirbelsäule gilt also weiterhin als unvorteilhaft, denn dadurch wird nicht nur temporär eine Stelle überlastet, sondern dauerhaft diese Überlastungserscheinung gefördert, da wir unsere Beweglichkeit genau in diese Richtung trainieren.

Hyperextensions und Kreuzheben - Unterschied in der Belastung!

Hyperextensions heißen so, weil der Rücken eben überstreckt werden soll. Auch hier ist sich nach dem Schema Bewegungsradius HWS>BWS>LWS zu richten. Das gilt natürlich nur bei entsprechend gesunden Personen. Treten Beschwerden auf, sind diese natürlich individuell zu klären. Ein Überstrecken ist eigentlich immer dann okay, wenn die Belastung rückführend wirkt. Das ist beim Kreuzheben z.B. nicht der Fall. Das sogenannte „Lockoff“ beim Erreichen der Endposition sollte nicht zu einer Überstreckung führen, da es in so einem Falle zu einer Umkehr der Kraftwirkung kommt, die wir nicht vollständig kompensieren können und so unsere passiven Strukturen überlasten.