

# Training bei leichten Beschwerden

In der zweiten Übungsreihe lernen Sie neue Übungen kennen, die Sie über die Aspekte Kraft, Koordination und Stabilität weiter herausfordern werden.

Die Übungen sind etwas intensiver und stellen höhere Ansprüche an Ihre körperlichen Fähigkeiten. Dafür bringen Ihnen die Übungen neue Vorteile bei der Prävention und lösen neue Anpassungsreaktionen aus.

## Wie funktioniert eigentlich Training?

Unser Organismus passt sich auf Trainingsreize immer wieder an neue Situationen an. Dadurch werden unsere Muskeln kräftiger und ausdauernder, die Gelenke und Faszien elastischer und beweglicher und das ganze komplexe System funktioniert reibungsfreier. Um diese Anpassungen auszulösen, nehmen wir die Trainingsstrapazen überhaupt erst auf uns! Unser Gedanke ist ja: Mit einem Training muss es vorwärts- und damit

mit der Leistungsfähigkeit aufwärtsgehen. Unser Körper dankt es und reagiert gleichzeitig so: Hat er sich einmal an ein Training gewöhnt, reichen die bekannten Reize nicht mehr aus, um weitere Anpassungen – also Verbesserungen – zu erzielen, es müssen neue Reize her.

Diese Reize sind z. B. neue Übungen, auch eine veränderte Reihenfolge der bisherigen Übungen. In jedem Fall muss sich das Training verändern, um weitere Erfolge zu feiern.

### Bleiben Sie variabel

Deshalb: Tun Sie das Unerwartete! Überraschen Sie Ihren Körper. Wiederholungszahlen abzuwandeln oder ein bis zwei zusätzliche Durchgänge bei den bisherigen Übungen bringen z. B. neue Trainingsreize. Wir, also unser Körper, sind

gewissermaßen leicht zu irritieren. Achten Sie bei Ihrem Training im einen Fall mehr auf den Einsatz der Kraft, im anderen Fall mehr auf die Stabilisation der Körpermitte. Auch wenn Sie sich auf diese einzelnen Aspekte des Trainings konzentrieren, bringt das neue Reize für Ihren Körper.

## Das zweite Programm

Der zweite Trainingsblock beansprucht die Muskulatur des gesamten Körpers und alle Anteile des Faszien-systems – zur Stabilisation oder zum direkten Bewegen. Bedenken Sie dabei: Die Wirbelsäule ist als Achsenorgan das verbindende Element zwischen Armen und Beinen. Beide Bereiche, Arme und Beine, wirken dabei als Hebel, deren Bewegungen unsere Wirbelsäule und die Rumpfmuskeln

kompensieren, und vor allem kontrollieren, müssen. Immer wenn sich die Arme oder die Beine bewegen, aktivieren sich die stabilisierenden Muskeln der Wirbelsäule als »Gegenmaßnahme«. Nur wenn alle Strukturen der Wirbelsäule gut zusammenspielen, kann der Körper sich auf Dauer stabilisieren und die herrschenden Kräfte zähmen – und zwar ohne dass es zu Fehlbelastungen und Funktionsstörungen kommt. Die Faszien wirken bei dieser Kontrolle der diversen Hebelkräfte mit und sie verteilen die einwirkenden Kräfte auf andere Strukturen. Dreh- und Angelpunkt dabei ist: die Elastizität der Faszien. Verdickte und verklebte Faszienfasern erschweren eine normale Funktion und führen häufig zu dauerhaften, schmerzhaften Zuständen.

**Hinweise bei Rückenschmerzen:** Bei Rückenschmerzen sollten Sie immer auch ein paar der einfacheren Übungen aus dem ersten Übungsprogramm miteinbauen. Achten Sie wieder auf Möglichkeiten der Entlastung und steigern Sie das Faszientraining langsam und kontrolliert. Reduziert sich das Schmerzniveau weiter, können Sie die Intensität der Übungen steigern, indem Sie die Anzahl oder die Zahl der Durchgänge erhöhen.

**Generell gilt:** Beginnen Sie mit einer kontrollierten Anzahl an Wiederholungen. Empfohlen seien Ihnen 3–4 Durchgänge von jeder Übung mit 8–15 Wiederholungen. Diese Anzahl können Sie mit der Zeit auf 6 × 15–25 Wiederholungen steigern.

## Füße aktivieren

» Mit dieser Übung bringen Sie Ihre Plantarfaszie (Faszie an der Fußsohle) wieder in Schwung. Die Einflüsse der Fußsohlenfaszie gehen über Muskel- und Faszi Ketten bis in den Lendenbereich und können bei bestehenden Rückenbeschwerden viel Erleichterung und Entlastung bringen – sofern Sie sie trainieren. Diese Übungen können Sie auch ohne großen Aufwand im Alltag einsetzen. Nehmen Sie dazu einfach einen Tennisball oder einen Igelball mit zur Arbeit oder nutzen Sie diese Übung zu Hause zwischendurch.

**Ausgangsposition:** Die Füße sind etwas weiter als beckenbreit aufgestellt. Nehmen Sie einen Fuß so auf die Blackroll, dass Sie die Rolle vor- und zurückbewegen können. Eine stabile Körpermitte (Bauchmuskeln anspannen!) gewährleistet eine sichere Durchführung der Bewegung und hilft Ihnen dabei, das Gleichgewicht während des Rollouts zu halten. Die Knie sind leicht gebeugt – das macht das Kniegelenk beweglicher.

**Bewegung:** Rollen Sie so weit nach hinten, dass vermehrt Ihr Vorfuß auf der Rolle liegt. Nun verlagern Sie das Körpergewicht auf die Blackroll und rollen mit dem Fuß (mit Druck auf die Rolle) nach

vorn und zurück. Diesen Bewegungsablauf wiederholen Sie mehrfach. Sie können das Rollout auch umgekehrt durchführen (von der Ferse zum Vorfuß).

**Endposition:** Das Ende des Rollouts ist dann erreicht, wenn sich der Fußkontakt durch die Rollbewegung auf die Ferse verlagert hat. Stoppen Sie an dieser Stelle und rollen Sie in die Ausgangsposition zurück.

**Variation:** Sie können auch einen Igel- oder Tennisball benutzen, ihn im Alltag z. B. unter Ihren Schreibtisch legen und die Übung damit durchführen. Einfach zwischendurch ...



► Ein Rollout der Fußsohle ist angenehm und effektiv.

## Rollout Gesäß

» Ein Rollout der Gesäßregion liefert Ihnen die Verbindung der Rumpfaszien zu den Beinfaszien und überbrückt diese Regionen über das Becken. Viele Störungen der Lendenwirbelsäule liegen in dieser zentralen Region, in der Muskeln, Faszien, Nerven und Gelenke bestmöglich zusammenarbeiten müssen. Einfach, damit Ihr Körper reibungs- und störungsfrei in Alltag, Arbeit und Sport funktionieren kann.

**Ausgangsposition:** Setzen Sie sich bequem auf die Blackroll. Nehmen Sie zuerst eine vordere Sitzposition ein. Das heißt, Sie sitzen vermehrt vor den Sitzbeinhöckern. Gerne können Sie sich mit den Händen auf dem Boden abstützen oder sich mit den Händen an den Knien halten.

**Bewegungsdurchführung:** Für ein effektives Rollout dieser Region beugen Sie die Knie etwas an und rollen den Gesäßbereich nach hinten aus. Das heißt, die Rolle verlagert sich hinter die Sitzbeinhöcker in Richtung der Gesäßmuskeln. Der

Druck des eigenen Körpergewichts sollte für diese Faszienmobilisation ausreichen. Auch bei dieser Übung können Sie das Rollout von der anderen Seite her beginnen. Dann rollen Sie vom Gesäß zum Oberschenkel.

**Endposition:** Für den Anfang genügt eine Bewegung des Rollouts bis an die Oberseite der Gesäßmuskeln. Stoppen Sie an dieser Stelle und rollen Sie in die Ausgangsposition zurück. Später können Sie mit dieser Rollbewegung auch in den unteren Lendenbereich hineinrollen und die Bewegung so vergrößern.

► Sitzen Sie zunächst auf den Sitzbeinhöckern, halten Sie sich mit den Händen fest.



► Verlagern Sie die Rolle hinter die Sitzbeinhöcker in Richtung der Gesäßmuskeln.



## Rollout Lende und Becken

» Ein intensives Rollout in Rückenlage für den Lendenwirbelbereich und den Übergang zum Becken können Sie auch mit abgestützten Armen trainieren. Damit reduzieren Sie die Hebelkräfte des Rumpfs und kontrollieren die Bewegung besser. Das Rollout wirkt sehr effektiv auf die untere Rückenfaszie (»Fascia thoracolumbalis«, Seite 15).

**Ausgangsposition:** Positionieren Sie die Blackroll an der Oberkante des Beckens (oberer Teil des Kreuzbeins). Die Beine sind aufgestellt und Sie können sich mit beiden Armen am Boden abstützen, um sowohl die Bewegung als auch die Intensität des Rollouts besser kontrollieren zu können. Hilfreich ist, wie eigentlich stets, leichte Bauchmuskelspannung.

**Bewegungsdurchführung:** Sie bewegen den Oberkörper auf der Rolle nach unten. So rollen Sie den unteren Anteil der Rückenfaszien nach oben aus. Die Knie beugen Sie verstärkt an, die Arme stützen Ihren Oberkörper und damit passen Sie die

Intensität (den Druck in die Rolle) an. Natürlich können Sie diese Übung umgekehrt rollen. Dann beginnen Sie in der Lendenwirbelsäule und rollen nach unten aus.

**Endposition:** Sie haben zwei Möglichkeiten: Wenn Sie eine große Rollout-Bewegung machen, endet die Bewegung am unteren Rippenbogen. Stoppen Sie an dieser Stelle und rollen Sie in die Ausgangsposition zurück. Sie können auch einen kleineren Abschnitt ausrollen und die Bewegung vor dem Rippenbogen stoppen. Am besten variieren Sie zwischen großen und kleinen Bewegungen.

► Sie können sich mit beiden Armen am Boden abstützen, um die Bewegung besser zu kontrollieren.



► Eine große Rollout-Bewegung am unteren Rippenbogen. Auch kleinere Bewegungen sind möglich.

