

# Gezieltes Training für die Körpermitte

Es gibt Rückenschulen und Rückentraining, und all diese Maßnahmen sind auch überaus sinnvoll. Doch eine schmerzfreie Kehrseite braucht auch eine gute Bauchmuskulatur, wie der Orthopäde und Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan weiß.



**B**is zu 90 Prozent aller Rückenleiden ließen sich mit einem kräftigen Muskelkorsett vermeiden. „Bei aller Konzentration auf eine gut trainierte Rückenmuskulatur dürfen wir aber die Vorderseite nicht vergessen“, sagt der Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkir-

chen. „Sonst drohen muskuläre Dysbalancen. Dieses Ungleichgewicht kann ebenfalls zu schmerzhaften Problemen führen.“

Die Hauptrolle spielen dabei die Muskeln der Körpermitte, Core (Kern) genannt. Die Core-Muskulatur, zu der die Bauch- und die Rückenmuskeln gehören, balanciert den Körper ständig aus. „Dieses komplizierte System kann nur funktionieren,

wenn alle Muskel-Mitspieler gleich stark und kräftig sind“, sagt Dr. Schneiderhan.

Dieses Zusammenspiel ist oft gestört. Millionen sitzen stundenlang vornüber gebeugt am Computer. Diese Position lässt den geraden Bauchmuskel verkümmern und überdehnt die Rückenmuskulatur. Auch der Bierbauch zieht die Lendenwirbelsäule nach vorne. Kreuzbein und Be-

ckenring geben nach, die Hüftpartie verschiebt sich und es kommt zur Fehlbelastung der Lendenwirbelsäule. Rückenschmerzen sind nur eine Frage der Zeit.“

Die beste Gegenmaßnahme ist ein regelmäßiges Training der Körpermitte, auch Coretraining genannt. Schon dreimal die Woche 20 Minuten reichen aus. Eine der besten Übungen sind Planks. Anfänger starten mit der einfachen Variante. Sie begeben sich in die Liegestützposition mit

ausgestreckten Armen und den Handflächen auf dem Boden unter der Schulter. Der ganze Körper bildet eine gerade Linie. Diese Position gilt es möglichst 30 Sekunden zu halten.

Fortgeschrittene können die Übungen auch abgestützt auf dem Ellenbogen machen. Tipp: Auf Youtube (Stichwort: Coretraining) finden sich zahlreiche Videos für Anfänger und Fortgeschrittene.

„Zusätzlich zum Coretraining rate ich dazu, das tägliche Bewegungspensum zu erhöhen“, so Dr. Schneiderhan. Walken, Joggen, zügiges Spazieren gehen, Schwimmen, Radfahren, im Winter Skilanglauf und im Sommer Inline-Skaten. Die Auswahl ist riesengroß und jeder dürfte etwas finden, was Spaß macht. Da wird man schnell spüren, wie gut es einem tut – für die Rückengesundheit und die Seele.

dop/Foto: Shutterstock



**Dr. Reinhard Schneiderhan**

Orthopäde  
Wirbelsäulenzentrum  
Taufkirchen