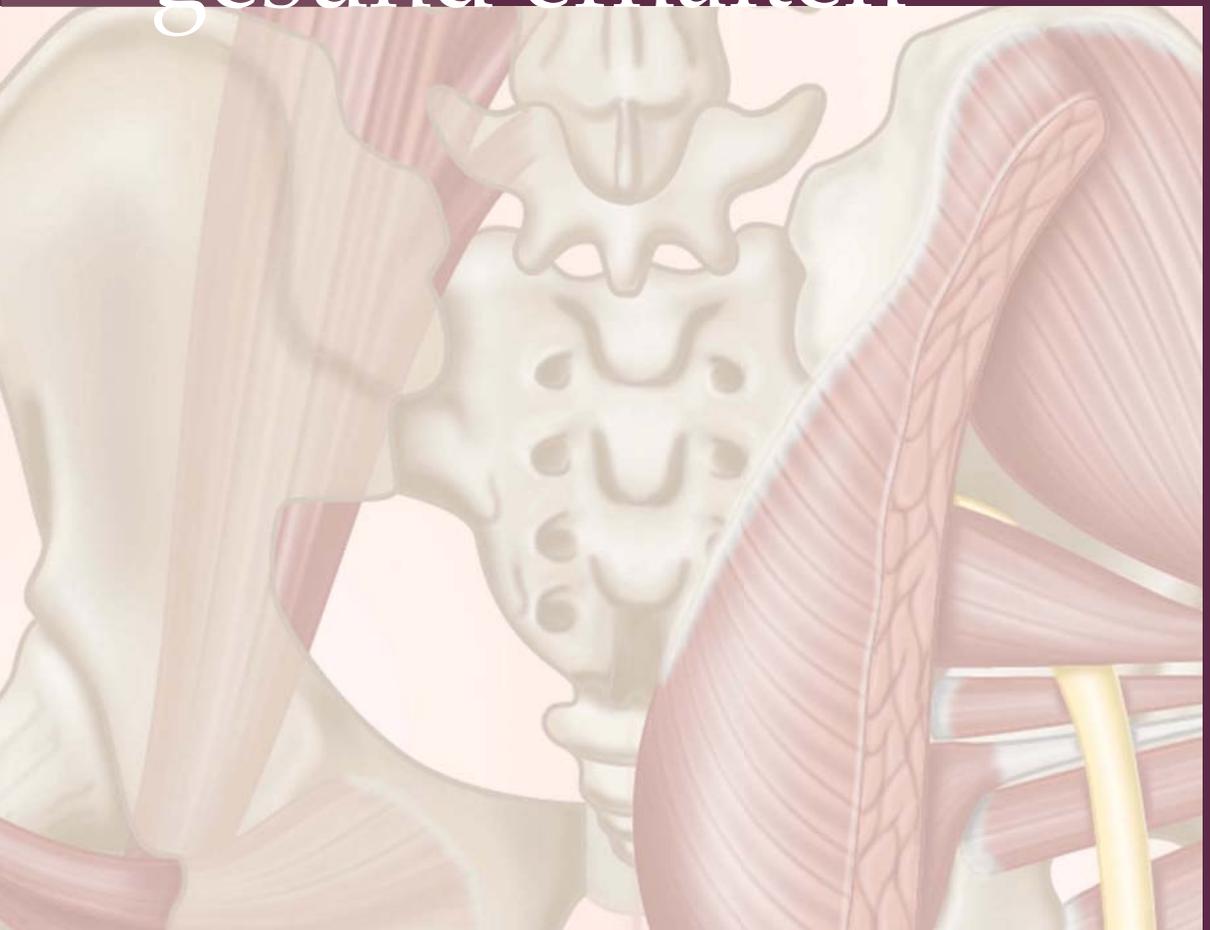


# Den Lendenmuskel gesund erhalten



Das erste Kapitel zeigte, dass der große Lendenmuskel viele Aufgaben hat. Er liegt in der Körpermitte und ist genau aus diesem Grund auch meistens überlastet. Es ist daher wichtig, dass andere Muskeln kräftig und elastisch zugleich sind, damit der Lendenmuskel gesund und flexibel bleibt. Dazu zählen die Bauchmuskeln, Wirbelsäulenstrecker und hinten liegende Antagonisten wie der große Gesäßmuskel. Jeder Muskel, der dazu beitragen kann, das Becken in der Mitte und in Balance zu halten, wie der viereckige Lendenmuskel und tiefe Rotationsmuskeln, entlastet den Lendenmuskel, sodass er Rumpf und Beine verbinden und als Bote ökonomisch arbeiten kann. Die folgenden Übungen dienen dazu, die Vitalität des Lendenmuskels wiederherzustellen.

## Eine Übung, um dem Psoas eine Pause zu geben: eine konstruktive Ruheposition für jedermann

Diese Position in Rückenlage wurde viele Jahre propagiert. Das System wurde von Mabel Todd Anfang des 20. Jahrhunderts zuerst in Boston, dann in New York City als Alternative zu strengen militärischen Leibesübungen entwickelt. Sie nannte diese Methode *Natürliche Haltung*. Später wurde ihr System *Ideokinese* genannt, ein Bewegungsansatz, um die Muskelkoordination durch Imagination zu verbessern. Sie ist kreativ und wissenschaftlich zugleich und beruht auf funktioneller Anatomie mit dem Ziel, Haltungs- und Bewegungsmuster umzugestalten. Das wurde von großen Universitäten wie der Columbia, der New York University (NYU) oder Juilliard übernommen.

Lulu Sweigard, eine Studentin und Kollegin von Todd, nannte diese eine Übung in New York in den späten 1920ern *constructive rest position* (CRP; konstruktive Ruheposition). Weitere Studenten wie Barbara Clark, Sally Swift und später Irene Dowd wurden renommierte Lehrer auf dem Gebiet der Ideokinese. Menschen auf der ganzen Welt studierten diese Lehre und begrüßten sie als Möglichkeit, fehlgeleitete körperliche Anstrengungen auf einem natürlichen Weg wieder in Balance zu bringen. Auch Joseph Pilates wurde nach dem Ersten Weltkrieg auf dieses Konzept aufmerksam, als er nach New York zog und begann, mit Sängern und Tänzern zu arbeiten. Die Alexander-Technik lehrt es ebenfalls.

Heute ist diese Position weit verbreitet, es wird kaum ein Profitänzer oder Körpertherapeut zu finden sein, der noch nicht von ihren Vorzügen profitiert hat. Ich habe die CRP *als horizontale Ruheposition* an der NYU vor vielen Jahren erlernt und wende sie auch heute noch in vielen Situationen an, etwa bei Bauch- und Gebärmutterkrämpfen sowie zur Entspannung vieler Muskeln, insbesondere des Lendenmuskels. Sie ist eine großartige Möglichkeit, Muskelkontraktionen zu lösen, da sie dem Skelett (und der Schwerkraft) die neutrale Ausrichtung im Ruhezustand ermöglicht.

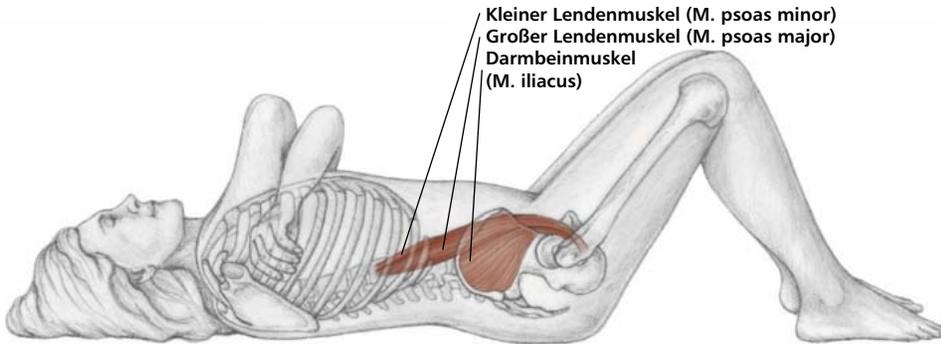


Abb. 2.1: Die konstruktive Ruheposition.

**Technik:** Legen Sie sich rücklings auf eine feste, flache Unterlage und beugen Sie die Knie. Die Füße bleiben dabei flach auf dem Boden und stehen hüftbreit auseinander. Der Kopf kann unterstützt werden, sodass er sich mit der Wirbelsäule in einer Linie befindet. Manche halten Hüften, Knie und Füße in einer Linie, doch wenn das zu anstrengend ist und Muskelspannung verursacht, können die Knie auch aneinanderliegen. Dann sollten allerdings die Füße weiter auseinanderstehen und die Zehen leicht nach innen zeigen.

*Der Oberschenkelknochen ruht sanft in der Hüftpfanne und entkommt so dem „Griff“ der Hüftbeuger. Die Wirbelsäule folgt ihrer natürlichen Krümmung. Beides macht den Lendenmuskel frei.*

Die Arme können angewinkelt und über der Brust gekreuzt werden; ist das jedoch unbequem, legen Sie jeden für sich entspannt auf dem Boden neben dem Rumpf ab. (Denken Sie daran: Das ist eine Ruheposition!)

Übung mit Ihrer Vorstellung:

1. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich die volle Länge Ihrer Wirbelsäule vor.
2. Stellen Sie sich einen Energiefluss vor, der die Wirbelsäule hinunterführt, am Dammbereich zwischen den Beinen nach oben führt, dann auf der Vorderseite des Körpers nach oben fließt und dann wieder die Wirbelsäule hinabläuft.
3. Ein zyklischer Energiefluss ist eingerichtet; atmen Sie ein, während er die Wirbelsäule hinabzieht, atmen Sie aus, wenn er vorn nach oben kommt, so wie ein „Reißverschluss um den Oberkörper, der nach oben gezogen wird, um eine Jacke zu schließen“.
4. Spüren Sie das Gewicht Ihres Kopfes, der mit dem Boden verschmilzt – nicht nach hinten gerichtet, sondern in einer Linie mit der neutralen Wirbelsäule.
5. Entspannen Sie sich und lassen Sie die ausgerichteten Wirbel und Beckenknochen den Körper unterstützen, ohne die Muskeln einzusetzen.

6. Fühlen Sie so, als wären Ihre Knie von oben her angenehm angehängt und die Oberschenkel hingen auf der einen Seite, die Unterschenkel auf der anderen davon herab.
7. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Oberschenkel und stellen Sie sich einen kleinen Wasserfall von den Knien zu den Hüftpfannen vor: Die Oberschenkelmuskeln sind entspannt.
8. Stellen Sie sich einen weiteren Wasserfall vor, der von den Knien über die Schienbeine bis zu den Knöcheln hinabrinnt. Lassen Sie sich Zeit.
9. Fühlen Sie, als ob Ihre Füße und Augen sich in kühlen Wasserbecken entspannen.
10. Wiederholen Sie den gesamten Ablauf dieser Übung immer wieder, langsam und mindestens 10 Minuten lang. Setzen Sie sich danach nicht auf, sondern rollen Sie sich einfach auf eine Seite und richten Sie sich dann langsam in den Sitz auf, um die entspannte Ausrichtung nicht zu zerstören.

(Ich kann hier nicht all die wunderbaren Lehrer aufzählen, die mir diese Methode beigebracht haben, danke aber meinen Mentoren Andre Bernard und Irene Dowd.)

Der Lendenmuskel befindet sich nun an der Lendenwirbelsäule in einem entspannten Zustand. In dieser Position ist es hilfreich, wenn jemand die einzelnen Punkte der Imagination langsam vorliest, um Sie zu führen. Der Lendenmuskel wird an der Hüfte gelockert; auch wenn dort Hüftbeugung stattfindet, erfolgt das nicht aktiv gegen einen Widerstand, sodass er sich im Ruhezustand befindet. Diese Übung kann täglich, zu jeder Tageszeit und von jedermann durchgeführt werden und erlaubt dem Lendenmuskel eine Auszeit. Bei der erstmaligen Ausführung könnten körperliches Unbehagen und sogar emotionale Empfindungen (siehe Teil 2) auftreten.

*In der konstruktiven Ruheposition fügt sich der Körper der Schwerkraft – lassen Sie los, dann kommen Sie in Balance und werden empfänglich für seine natürliche Ausrichtung und Haltung.*

Eine weitere Position ist sehr effektiv für die Entspannung des Lendenmuskels und wird von der *Egoscue-Methode* beschrieben. Das ist ein von Pete Egoscue entwickeltes Übungssystem zur Linderung chronischer Gelenkschmerzen (siehe Literatur). Ähnlich wie bei der CRP legt man sich auf den Boden; einer oder beide Unterschenkel ruhen dabei auf einem Hocker oder einer anderen Stütze. Deren Höhe sollte der Länge des Oberschenkels entsprechen. Die Stütze trägt das Gewicht der Unterschenkel und ermöglicht dem Oberschenkel, direkt in die Hüftpfanne zu gleiten, dabei entspannen sich der Lendenmuskel sowie weitere Hüft- und Wirbelsäulenmuskeln. Diese Position soll so lange wie möglich gehalten werden, um die Entspannung zu erzielen. Ist keine passende Stütze zur Hand, kann man die Füße auch mit hüftbreitem Abstand gegen eine Wand stellen. Dabei werden die Knie angewinkelt und die Hüften senkrecht unter den Knien liegen. Ergänzend dazu können Sie Bauchpressen durchführen, aber ohne den Lendenmuskel zu sehr zu beanspruchen.

## Die „Mitte“ verstehen: Übungen zur Beckenstabilität – Level 1

Das Prinzip eines stabilen Beckens verstehen und spüren Sie folgendermaßen:

1. **Tiefe Atmung:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Knie gebeugt, die Füße hüftbreit auf dem Boden und die Hände an den vorderen Hüftknochen, damit sie sich in einer Linie befinden. Natürlich, aber tief atmen. Beim tiefen Ausatmen wird nun der quere Bauchmuskel beansprucht – es fühlt sich an, als würde die Taille beim Ausatmen „fester“. Bei mindestens fünf Atemzügen halten Sie das Becken stabil.
2. **Beckenkippen:** Nehmen Sie die oben beschriebene Position ein, mit den Armen an den Seiten. Beim Einatmen kippt das Becken nach vorn; die vorderen Hüftknochen gehen nach oben, während das Steißbein auf dem Boden bleibt. Nun atmen Sie aus und drücken den Nabel Richtung Boden, während das Becken nach hinten kippt. Wiederholen Sie das fünfmal langsam und kehren Sie dann in die normale Position mit neutral gekrümmter Wirbelsäule zurück. Bei zentriertem Becken ruht das Kreuzbein, nicht der untere Rücken auf dem Boden.

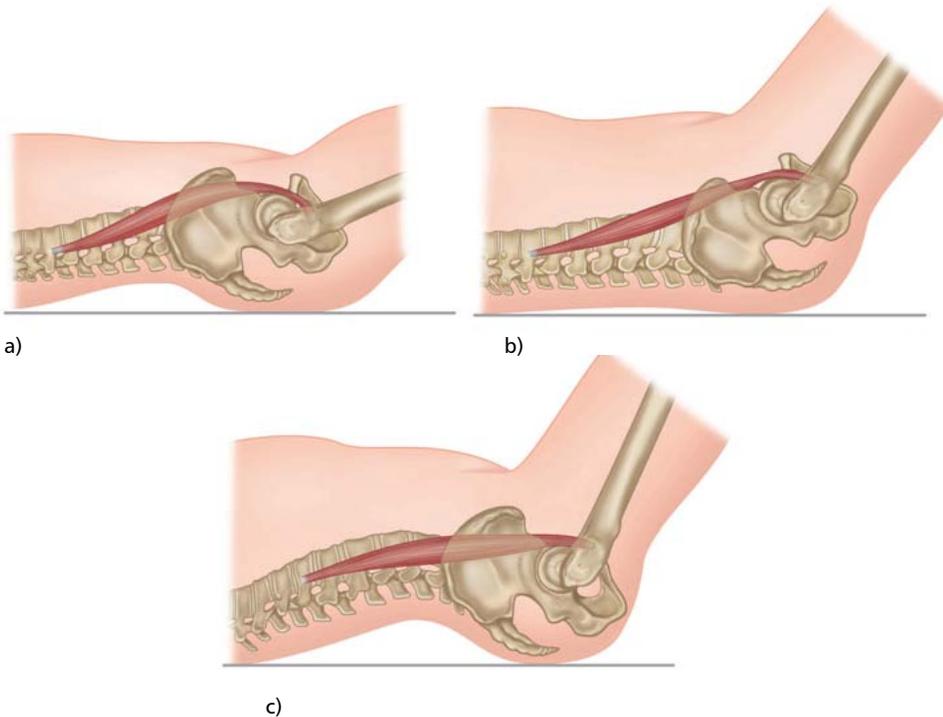


Abb. 2.2: Beckenkippen; a) neutrale Wirbelsäule, b) Beckenkippen nach hinten, c) Beckenkippen nach vorn.

3. **Beckenrotation:** Legen Sie sich auf den Rücken wie in Übung 1, die Arme an den Seiten. Sie stemmen die Füße auf den Boden und heben dadurch die Hüften etwa 5 cm vom Boden ab. Versuchen Sie dann diese drei Bewegungen:
- Lassen Sie die Hüften sechsmal von Seite zu Seite „wandern“.
  - Drehen (rotieren) Sie die Hüften sechsmal von Seite zu Seite.
  - Beschreiben Sie mit den Hüften sechsmal eine Acht.
- Legen Sie die Hüften wieder auf dem Boden ab, indem Sie die untere Wirbelsäule von oben nach unten abrollen; nun lassen Sie das Becken in der neutralen Position ruhen. Sie spüren, wo sich das Zentrum jetzt befindet.

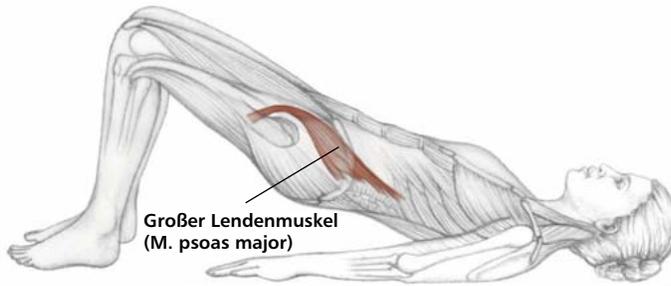


Abb. 2.3: Beckenrotationen.

Zum besseren Verständnis der Beckenbewegungen in den oben beschriebenen Übungen 2 und 3 tragen folgende Abbildungen bei.

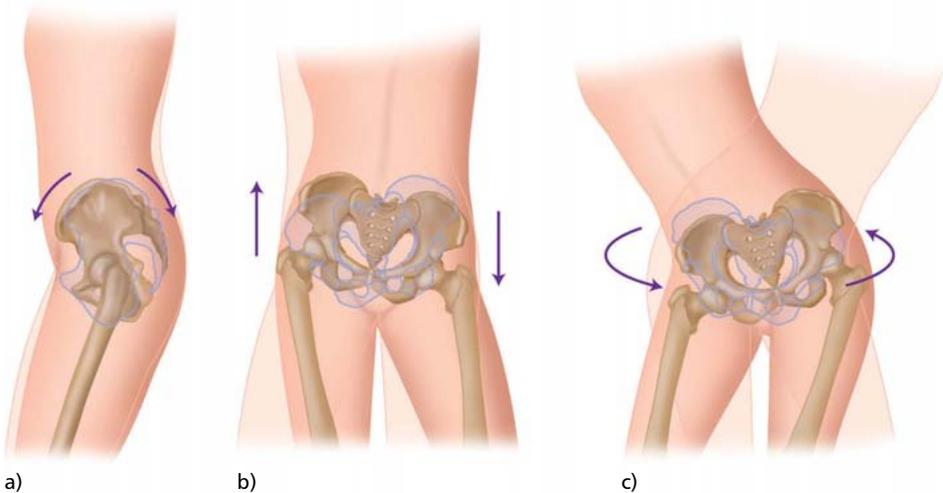


Abb. 2.4: Das Becken kann sich in drei Ebenen bewegen; a) sagittal (Ebene 1), b) frontal (Ebene 2), c) horizontal (Ebene 3).

**Ebene 1**

In der sagittalen Ebene bewegt sich das Becken vor und zurück, in der Regel als Beckenkippen bezeichnet (siehe Abb. 2.2). Benutzen Sie den vorderen oberen Darmbeinstachel als Tastpunkt. Man kann diesen Punkt fühlen, indem man die Hände auf die vorderen Hüftknochen legt. Bewegen Sie das Becken nach vorn und nach hinten. Die Lendenwirbelsäule überstreckt sich und die Hüften beugen sich mit einer Vorwärtsbewegung des Beckens. Beim Kippen nach hinten beugt sich die Lendenwirbelsäule und beansprucht den Lendenmuskel und die Bauchmuskulatur.

**Ebene 2**

In der frontalen Ebene bewegt sich das Becken lateral und medial wie beim „Hochziehen der Hüfte“. Auch die Lendenwirbelsäule bewegt sich lateral und die Hüften werden nach außen bewegt und wieder herangezogen.

**Ebene 3**

In der horizontalen Ebene rotiert das Becken nach innen und nach außen, obwohl es in seiner Bewegung sehr eingeschränkt ist und auf die Hilfe von Iliosakralgelenk, lumbalen Gelenken und Hüftgelenken angewiesen ist. Es ist vergleichbar mit einer „Verdrehung“.

Diese Übungen mobilisieren die Beckenregion, ohne sie zu überstrecken. Wenn sensible Bereiche wie das Iliosakralgelenk zu schwach werden, treten zumindest Irritationen auf, die sich zu chronischen Schmerzen im unteren Rücken entwickeln können. Wenn Bänder überdehnt werden, verlieren sie an Festigkeit, die die Gelenke zusammenhält. Dadurch „verlagert“ sich die Gelenkstabilität und die Muskelsehnen müssen Überstunden machen, um das Gelenk stabil zu halten. *Auch der Lendenmuskel kompensiert iliosakrale Probleme, das führt zu Überlastung.*

Um es genauer zu erklären: Das Becken besitzt zwei wichtige Gelenke, nämlich das **Iliosakralgelenk (IS)** und das **Iliofemoralgelenk (geläufiger als Darmbein-Oberschenkel-Gelenk oder allgemein als Hüfte bezeichnet)**. Das IS-Gelenk ist die gelenkige Verbindung von Kreuzbein und Darmbein (auf beiden Seiten des Beckens) und das unbeweglichste Gelenk. Es zählt zu den Gleitgelenken und ist vor allem während einer Entbindung aktiv.

Starke **Bänder** verbinden Darmbein und Kreuzbein. Daher scheint die Vermutung begründet, dass viele Frauen nach der Entbindung eine iliosakrale Verlagerung durch geschwächte Bänder erleiden. Das kann Beschwerden im unteren Rücken auslösen, denen man mit einigen intensiven Übungen zur Kompensation des Tonusverlusts begegnen kann. Die Kniebeugen auf Seite 28 sind eine ideale, intensive Bewegung für diesen Bereich, sofern sie in der Position der Außenrotation der Hüfte durchgeführt werden. Grand-pliés des Balletts sind ebenfalls hilfreich.

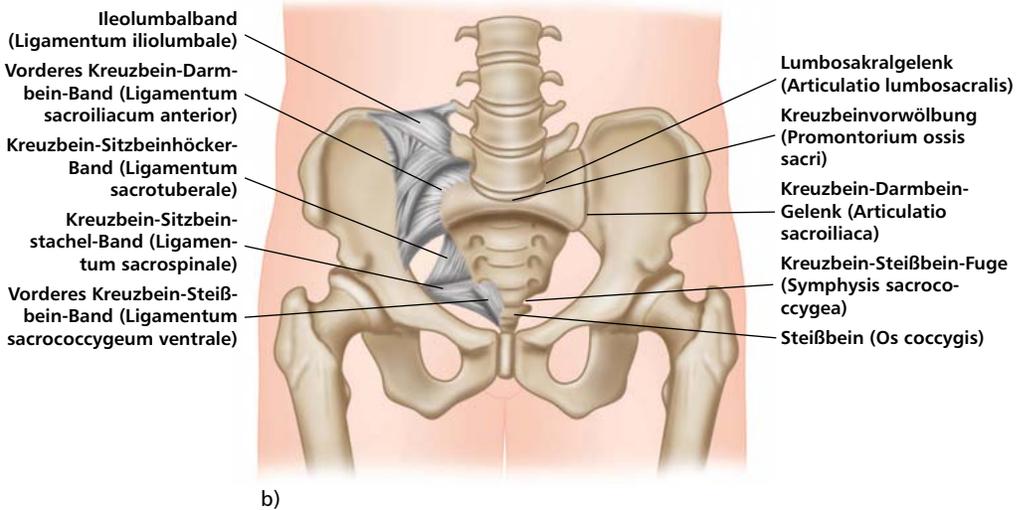
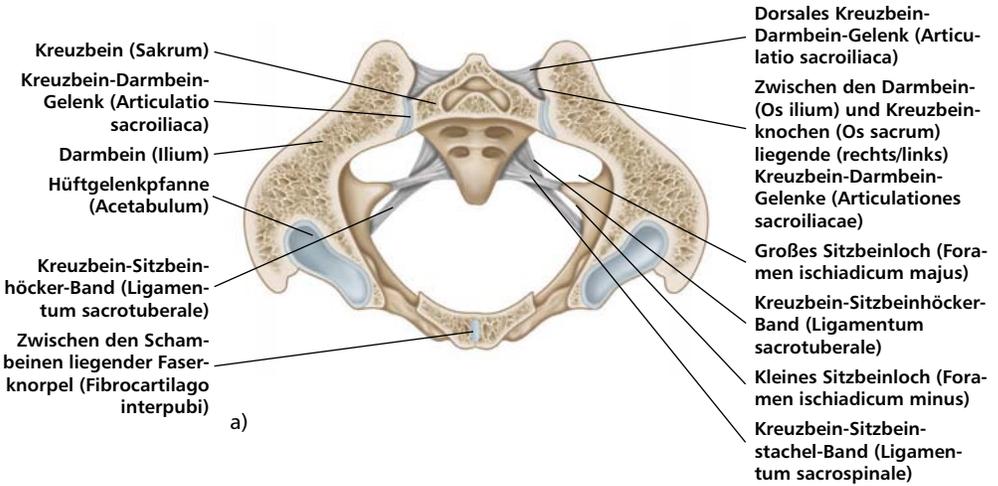


Abb. 2.5: Das Iliosakralgelenk; a) der Querschnitt des Beckens, b) die Beckenbänder.

Die sechs tiefen Außenrotatoren der Hüfte sind kleine Muskeln, die zur Stabilität am Iliosakralgelenk beitragen, da sie vom Kreuzbein über das Becken zum Oberschenkelknochen verlaufen. Dazu zählen der **birnenförmige Muskel**, zwei **Zwillingsmuskeln**, zwei **Schließmuskeln** und der **vierseitige Schenkelmuskel**. Betrachten Sie in Abbildung 2.6 die Lage des Hüftnervs hinter dem birnenförmigen Muskel. Kontrahiert der Muskel zu stark, drückt er auf den Nerv und kann eine Ischialgie auslösen. Die IS-Dehnung von Seite 31 kann diesen Druck mildern.

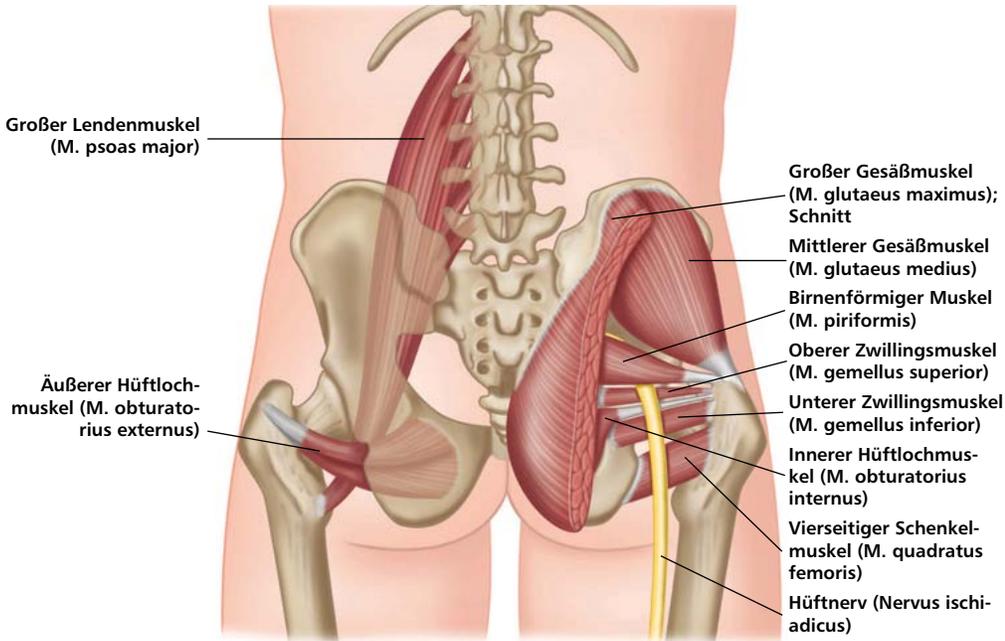


Abb. 2.6: Die sechs tiefen Außenrotatoren.

## Übungen für das Iliosakralgelenk

Übungen mit Beanspruchung der Bauchmuskeln, des Rückenstreckers, des großen Gesäßmuskels und der tiefen äußeren Rotatoren der Hüfte tragen dazu bei, dass das Iliosakralgelenk kräftig und elastisch bleibt, so wie der große Lendenmuskel sein sollte. Diese Übungen ergänzen die für die Beckenstabilität.

1. **Kniebeuge** (Level I/II): Um Kniebeugen ranken sich Mythen. Die meisten Menschen würden sie auch gar nicht für eine Übung zum IS-Gelenk halten. Richtig, ohne extremen Widerstand erzielen Sie gute Resultate zur Stärkung von Becken, Körpermitte und Hüfte und bauen so einen Schutz für das IS-Gelenk und den Lendenmuskel auf.

### Technik:

- a. Stellen Sie sich vor einen Spiegel und hinter sich einen Stuhl.
- b. Halten Sie einen Stab oder ein Band über den Kopf, ohne die Schultern anzuheben. Der breite Rückenmuskel, Faszien und Rippen strecken sich weg vom Becken.
- c. Beugen Sie nun die Knie, bis Sie in eine sitzende Position kommen; damit beanspruchen Sie Bauchmuskeln und Rückenstrecker.
- d. Lassen Sie die Hüften nach hinten in Richtung Stuhl sinken und beugen Sie sich tief in den Hüften. Kopf und Brust bleiben nach vorn gerichtet, ohne den Brustkorb zu weiten. Effektiv ist diese Übung dann, wenn die Oberschenkel parallel zum Boden sind, also waagrecht.
- e. Halten Sie diese Sitzposition 10–20 Sekunden. Der große Gesäßmuskel sowie die Körpermitte werden dabei und auf dem Weg zurück in die Ausgangsposition beansprucht.

Diese Übung wiederholen Sie 5- bis 10-mal. Strecken und lockern Sie den Körper nach jedem Mal, das weitet die Vorderseite der Hüfte. Spannen Sie während des Dehnens immer die Körpermitte und den großen Gesäßmuskel an; den unteren Rücken dabei jedoch nicht überstrecken.

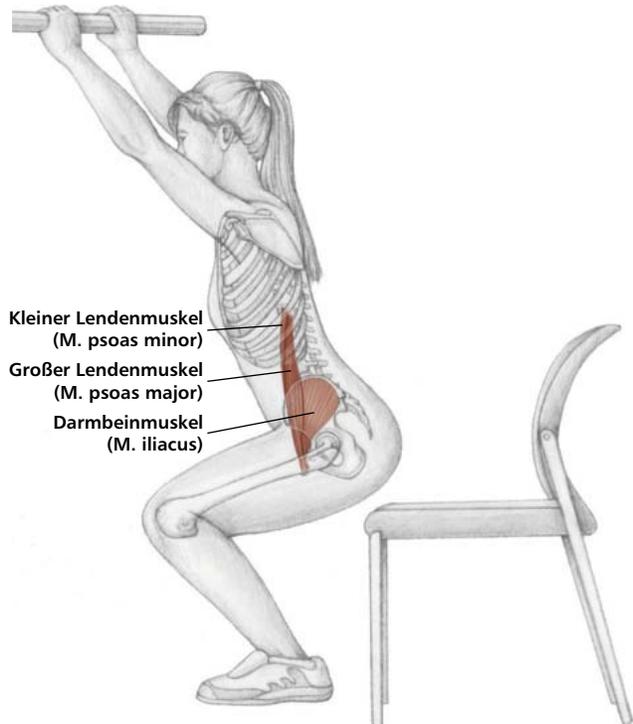


Abb. 2.7: Kniebeuge.

2. **Wirbelsäulenrotation** (Level I): Das Drehen der Wirbelsäule im Stand ist die wirkungsvollste Rotationsübung, wenn auch der große Gesäßmuskel angesprochen werden soll.

**Technik:** Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit. Halten Sie das Becken nach vorn gerichtet und drehen Sie die obere Wirbelsäule (im Brustkorb- und Nackenbereich) nach rechts, bis der große Gesäßmuskel leicht zusammengedrückt und die Körpermitte beansprucht wird; übertreiben Sie dabei nicht – eine sanfte Kontraktion genügt. Strecken Sie die Wirbelsäule und atmen Sie tief, während Sie die Drehung beibehalten. Die Hüften dürfen sich dabei auch leicht drehen, denn das schützt die untere Wirbelsäule, das IS-Gelenk und den Lendenmuskel. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite hin.

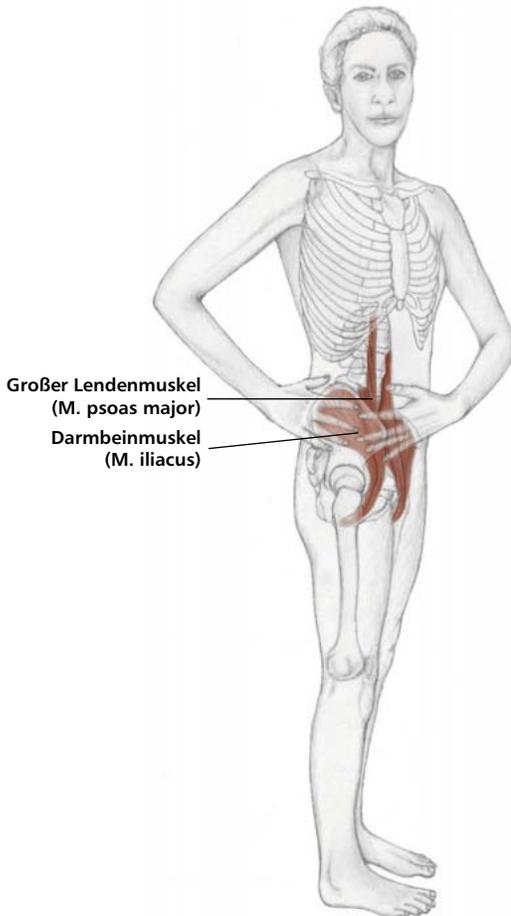


Abb. 2.8: Wirbelsäulenrotation.

### 3. Hand-Knie-Balance (Level I/II)

**Technik:** Nehmen Sie den „Vierfüßerstand“ ein, Hände dabei senkrecht unter den Schultern und entsprechend die Knie unter den Hüften.

**Level I:** Strecken Sie ein Bein auf Hüfthöhe nach hinten und den Arm der anderen Seite nach vorn aus. Das Becken bleibt zentriert, die Körpermitte wird beansprucht.

**Level II:** Nehmen Sie die oben beschriebene Position ein; zusätzlich sollen nun Stützhand und Stützknie in einer Linie hintereinanderstehen. Das macht die Basis schmaler und erfordert Balance. Halten Sie die Position 10–20 Sekunden. Dann setzen Sie sich zurück, indem Sie den großen Gesäßmuskel in Richtung Fersen senken und halten Sie diese Stellung kurz, das verstärkt den Nutzen.

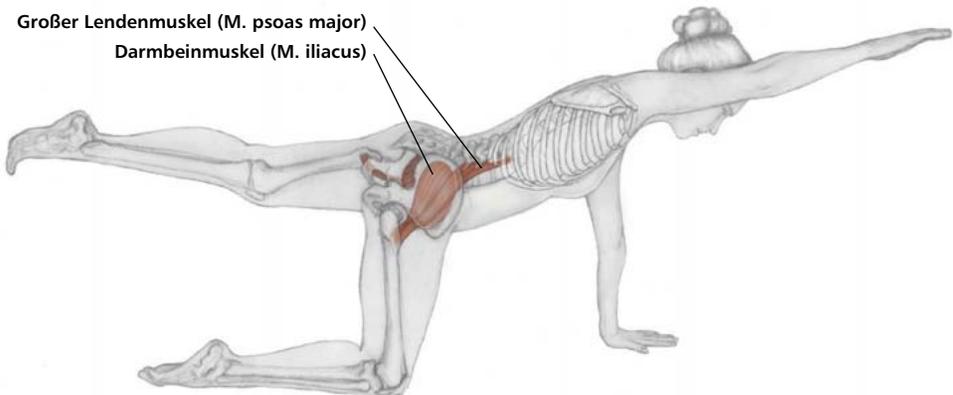


Abb. 2.9: Hand-Knie-Balance.

4. **IS-Dehnung** (Level I): Ist dieser Bereich zu stark verhärtet, kann er mit dieser Übung langsam gedehnt werden. Der obere Bereich des Lendenmuskels wird dabei ebenfalls beeinflusst, während sich der distale Lendenmuskelbereich entspannt. Dies ist auch eine großartige Dehnungsübung für den Maisiat'schen Streifen und kleinere Gesäßmuskeln.

**Technik:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine gerade ausgestreckt, die Arme seitwärts. Beugen Sie nun ein Knie in Richtung Brustkorb und lassen Sie es auf die entgegengesetzte Seite fallen; dabei drehen sich die Hüften mit. Behalten Sie die Schultern ohne Druck auf dem Boden, atmen Sie und entspannen Sie sich. Niemals eine Drehung erzwingen! Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

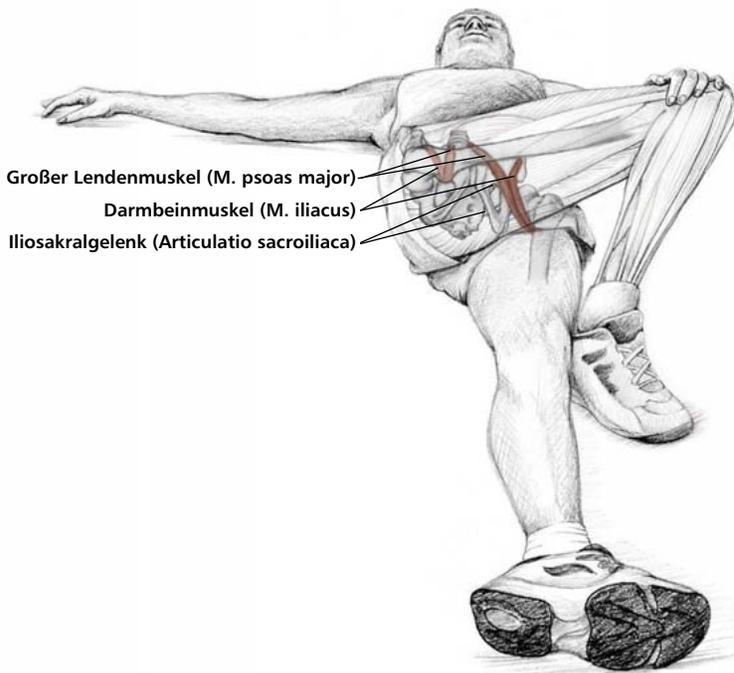


Abb. 2.10: Dehnen des Iliosakralgelenks.

## Die Balance finden: Stabilitätsübungen im Stehen

Der große Lendenmuskel wirkt wie ein Pendel, wenn er beim Gehen den Schwung des Beines von der Wirbelsäule weg nach vorn ermöglicht. Dabei ist von Bedeutung, dass das Becken zentriert bleibt und der Lendenmuskel die Bewegung koppelt. Das Becken wird dabei etwas Widerstand bieten, aber es bleibt im Zentrum, während es „mit“ der Bewegung geht.

Das Kreuzbein liegt mittig zwischen den beiden Beckenhälften; diese sollten ausbalanciert sein. Große, stabilisierende Muskeln wie der **viereckige Lendenmuskel** und der **quere Bauchmuskel** sorgen dafür, dass das Becken mittig ausgerichtet bleibt und der Lendenmuskel frei dafür ist, an der Erhaltung des Gleichgewichts bei aufrechter Bewegung mitzuwirken.

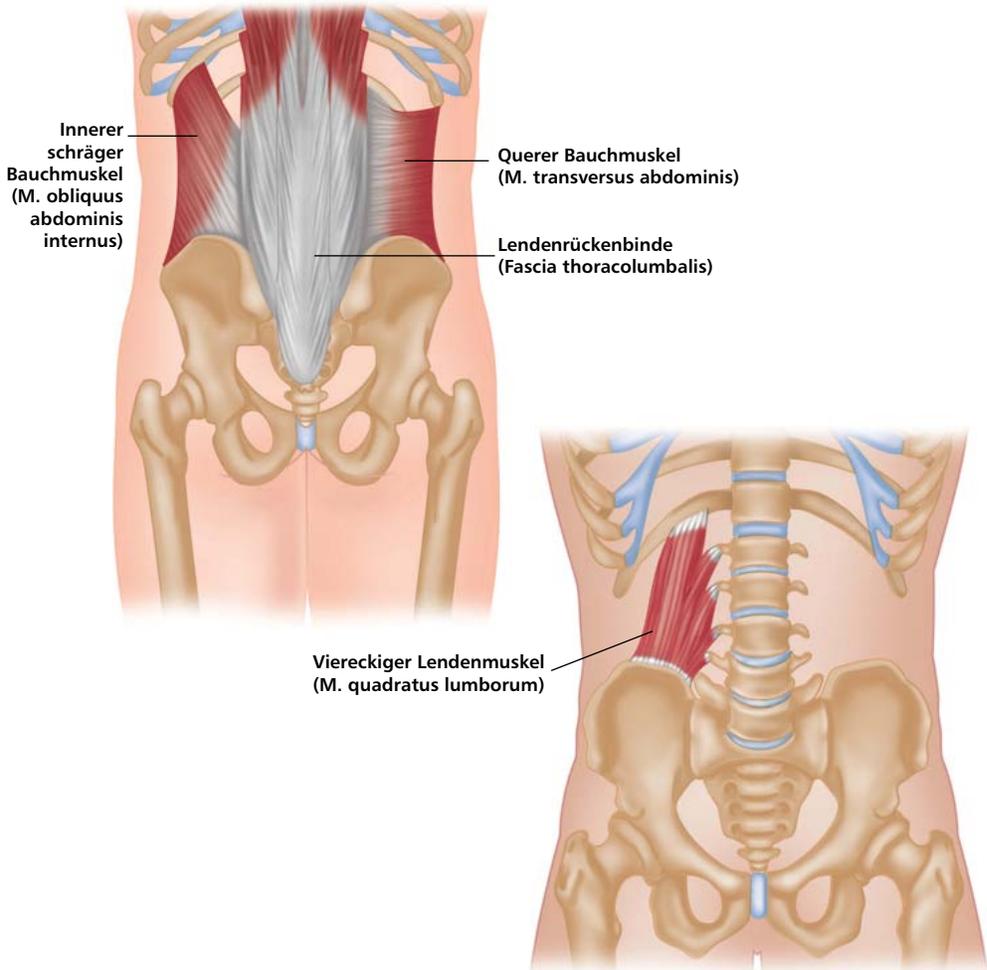


Abb. 2.11: Der stabilisierende viereckige Lendenmuskel und quere Bauchmuskel.

1. **Gehen ohne Hüftschwung** (Level I): Es ist schwer, die Hüften nicht seitlich (lateral) zu wiegen. Halten Sie das Becken in der Mitte, damit sich die Beine frei bewegen können, sonst wird der Lendenmuskel überlastet. Das Becken wird minimal rotieren, wobei abwechselnd eine Seite nach vorn und eine nach hinten zeigt. Lassen Sie das zu, wenn das Bein nach vorn schwingt.
2. **Balanceübungen auf einem Bein** (Level II): Viele Übungen stehen zur Auswahl – versuchen Sie die folgende:
  - a. **Übungen an der Ballettstange** wie die Passé-Position.

**Technik:** Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere in die Passé-Position (Knie gebeugt, Hüfte nach außen gedreht, Fuß zur Innenseite des Knies am Standbein). Hält man die Hüften waagrecht, bleibt man in Balance, während die Beine und die Körpermitte gekräftigt werden. Den Kraftaufwand erhöhen: Halten Sie sich an der Übungsstange oder einer Wand fest und führen Sie mit dem Standbein Pliés und Relevés aus (das Knie beugen und dann auf den Fußballen hochrollen). Halten Sie dabei immer das Knie über den Zehen.

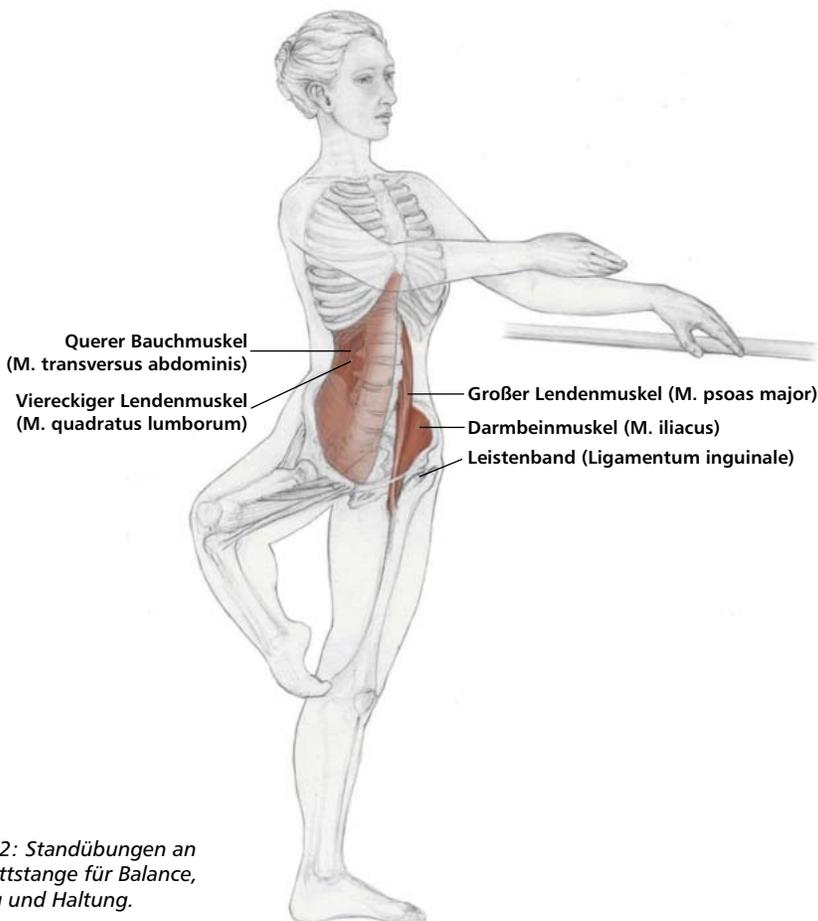


Abb. 2.12: Standübungen an der Ballettstange für Balance, Stärkung und Haltung.

b. Yoga-Haltungen wie der Baum.

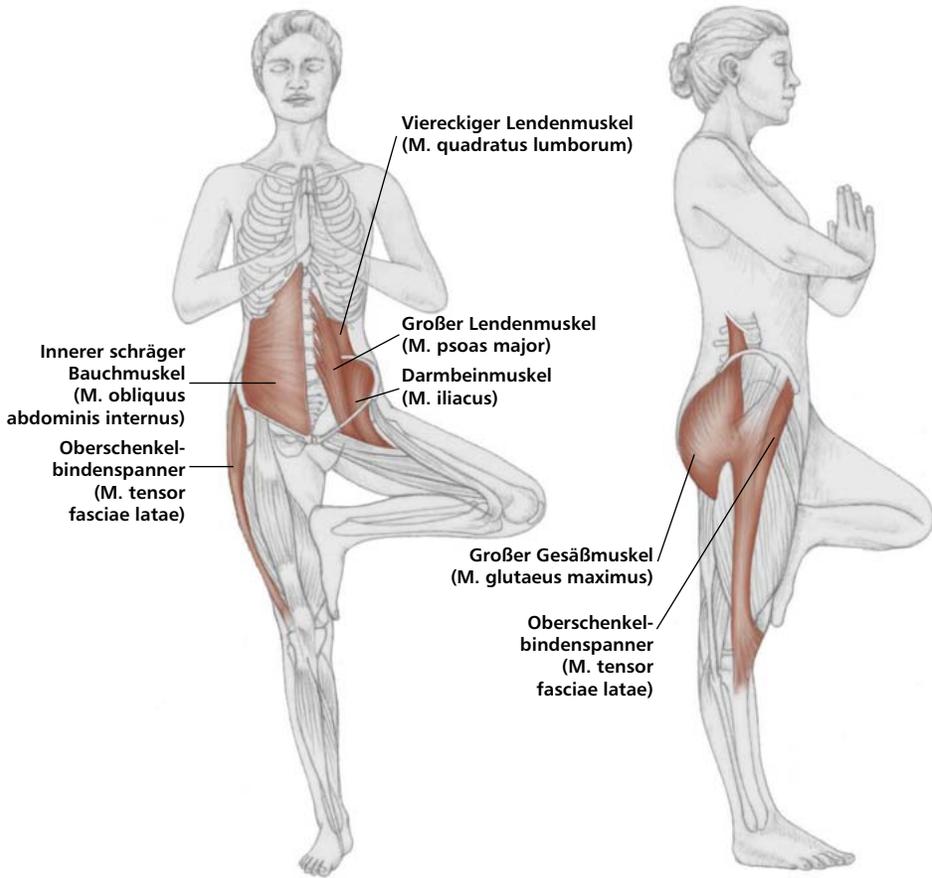


Abb. 2.13: Der Baum.

Bei allen Standübungen auf einem Bein sollte das Becken zentriert sein und die Hüfte nicht mit dem erhöhten Bein nach oben wandern. Strecken Sie die Wirbelsäule, lassen Sie das Steißbein sinken und heben Sie die Bauchmuskeln an, aber nicht die Schultern. Entspannen Sie den Brustkorb. Dieses Vorgehen verhindert die meisten Ausrichtungsfehler.

Beobachten Sie sich dabei in einem Spiegel, um Ungleichgewichte korrigieren zu können. Das Standbein ist isometrisch beansprucht, das freie Bein dagegen wird gestärkt und dehnt sich zugleich. Der Lendenmuskel arbeitet auf jeder Seite anders, sodass das Ausbalancieren des Beckens die für Stabilisierung, Kräftigung und Dehnung notwendige Mechanik liefert.

## Den Beckenboden stimulieren: Bälle und der Kegel

Der Beckenboden ist ein Bereich tiefer unterer Muskeln in der Nähe der Wirbelsäulenbasis, wo diese Schicht, auch als urogenitales Diaphragma bezeichnet, mit weiteren Muskeln wie dem Schließmuskel, dem Zwiebel-Schwelkörper-Muskel und dem Damm liegt. Diese Muskeln erfüllen wichtige Aufgaben bei Atmung, Sex und Entbindung. Sie sind ein Zentrum für sensitive Nervenendigungen wie der Lendenmuskel. Bei Stimulieren und Kräftigen beeinflusst dieser Bereich Energiefluss, Empfindungen und Gefühle, aber auch Organe wie Blase und Nieren.

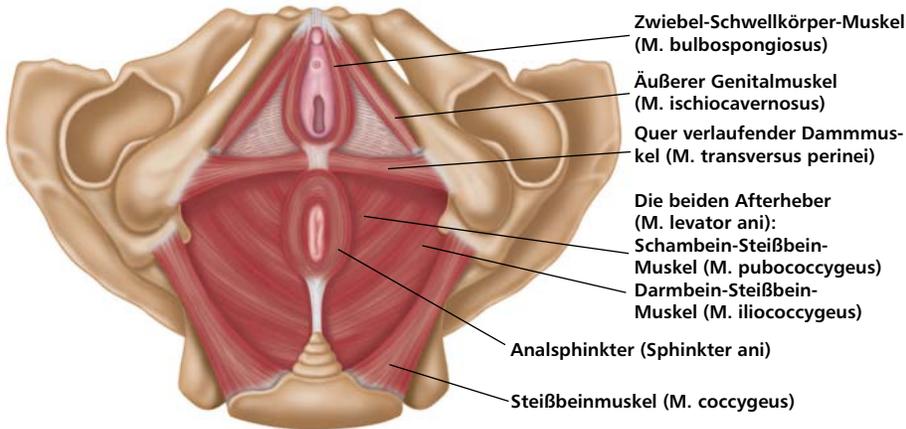


Abb. 2.14: Die Beckenbodenmuskeln.

Zu den besten Methoden, dieses tiefe Zentrum korrekt zu trainieren, zählen folgende Übungen:

1. **Balltherapie** (Level I): Eine großartige Übung nach langem Sitzen!
  - a. Legen Sie sich auf den Rücken, kleine Übungsbälle (10–15 cm Durchmesser) unter das Becken und um die unteren Gesäßbacken herum. Beugen Sie die Knie und lassen Sie die Füße flach auf dem Boden. Der Druck der Bälle verschiebt die Organe nach oben und nimmt die Anspannung vom Beckenboden. Sie können nun ein Bein oder beide heben wie bei dem Asana „Glückliches Kind“ (siehe Teil 3), um den Bereich zu zentrieren und zu kräftigen. Beim „Glücklichen Kind“, einer Position in Rückenlage, sind die Knie angewinkelt, die Oberschenkel weit abgespreizt und pressen seitlich gegen die Rippen; die Hände ergreifen die Füße, die sind parallel zur Zimmerdecke ausgerichtet. Versuchen Sie zur Stärkung der unteren Bauchmuskulatur und des Beckenbodens die Hüften gerade nach oben von den Bällen abzuheben und wiederholen Sie dies 5- bis 10-mal.

Jeweils ein Bein aus der Position ausgestreckter Beine zu heben und zu senken beansprucht auch den Lendenmuskel. Der wird dabei sowohl gestärkt als auch gedehnt, das macht ihn elastisch und empfänglich. Beenden Sie die Übung mit beiden Beinen gerade ausgestreckt am Boden; dabei entspannt sich die Wirbelsäule in neutraler Position und öffnet so die Hüften vorn.

- b. Für mehr Stabilität der Körpermitte ändern Sie die Position der Bälle, sodass einer etwas höher an der Hüfte liegt, am rechten Iliosakralgelenk. Platzieren Sie den anderen Ball auf der anderen Seite des mittleren Rückens am Rückenstrecker mit etwa 2,5 cm Abstand von der Wirbelsäule. „Balancieren Sie die Körpermitte aus“, indem Sie das Gewicht gleichmäßig auf den Bällen halten; wiederholen Sie die Übung, indem Sie nun einen Ball am linken IS-Gelenk sowie wiederum auf der anderen Seite des mittleren Rückens am Rückenstrecker mit etwa 2,5 cm Abstand von der Wirbelsäule platzieren. Die Beine können angewinkelt sein, die Füße ruhen aber flach auf dem Boden.

*Sobald eine Beckenbewegung versus Stabilität erfolgt, kann ein Ausrichtungsmuster entwickelt werden, das die korrekte Mechanik zur Unterstützung des Lendenmuskels betont.*

2. **Der Kegel:** Diese Bewegung ist nach dem Gynäkologen Dr. Arnold Kegel benannt und stärkt die Beckenbodenmuskeln.

**Technik:** Diese Übung kann im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden: Pressen Sie einfach die Sitzhocker zusammen, halten Sie die Position und atmen Sie dabei. Dadurch hebt sich der Beckenboden, der gesamte Bereich wird stimuliert, der Muskeltonus verbessert sich. Diese Übung wird zur Vorbereitung auf die Entbindung eingesetzt sowie zur Unterstützung bei Inkontinenz und der Sexualfunktion. Der Bezug zum Lendenmuskel besteht in Balance und Unterstützung durch Stärkung der umgebenden Muskeln. Spannen Sie nicht die großen Muskeln wie den großen Gesäßmuskel und die Bauchmuskulatur an, während Sie die Sitzhocker aneinanderpressen – kleinere Muskeln wie jene, die den Urinfluss kontrollieren, müssen aktiviert werden, um den Beckenboden mit einzubeziehen.

„Den Beckenboden anheben“ ist ein gutes Stichwort zur Stabilisierung der Körpermitte, sofern es genau beschrieben ist, damit der Patient es verstehen kann. Umschreibungen wie „die unteren Bauchmuskeln umarmen“ sind effektiv und können die nötige Aufwärtsbewegung bewirken. Diese beeinflusst die Verbindung von Beckenboden, querm Bauchmuskel, großem Lendenmuskel und Zwerchfell balanciert und einzigartig.

## Übungen zur Stärkung der Körpermitte

Nahezu jede Übung dieser Art bezieht den Lendenmuskel mit ein. Das Wichtigste dabei: Denken Sie daran, dass Ihr Lendenmuskel wahrscheinlich bereits überlastet ist, sodass andere Muskeln der Körpermitte verstärkt bearbeitet werden müssen.

### 1. Seitliche Neigung (Level I)

**Technik:** Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Halten Sie den Körper aufrecht und beugen Sie sich zur rechten oder linken Seite. Auch im Sitzen, Knien oder Stehen können Sie das machen; es dient sowohl der Stärkung wie der Dehnung der Bauchmuskulatur. Schwieriger ist es mit den Armen über dem Kopf.

*Hauptmobilisatoren:* Wirbelsäulenstrecker, Bauchmuskulatur.

*Stabilisatoren der Körpermitte:* viereckiger Lendenmuskel, großer Lendenmuskel.

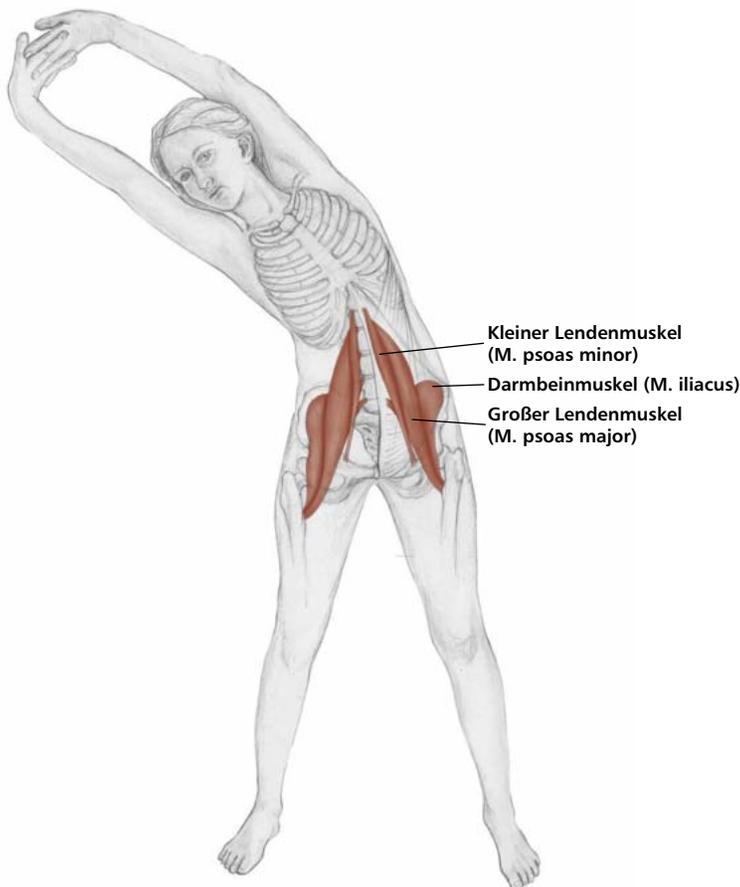


Abb. 2.15: Seitliche Neigung.

## 2. Partieller Sit-up (Level I–II)

**Technik:** Legen Sie sich rücklings auf den Boden, die Knie gebeugt, die Füße flach auf dem Boden. Beugen Sie nun die Wirbelsäule (beim Beugen immer ausatmen), richten Sie sich dabei halb auf und rollen Sie beim Einatmen Wirbel für Wirbel ab und wieder zurück in die Ausgangslage.

*Hauptmobilisatoren:* gerader Bauchmuskel.

*Stabilisatoren der Körpermitte:* großer Lendenmuskel, Beckenboden.

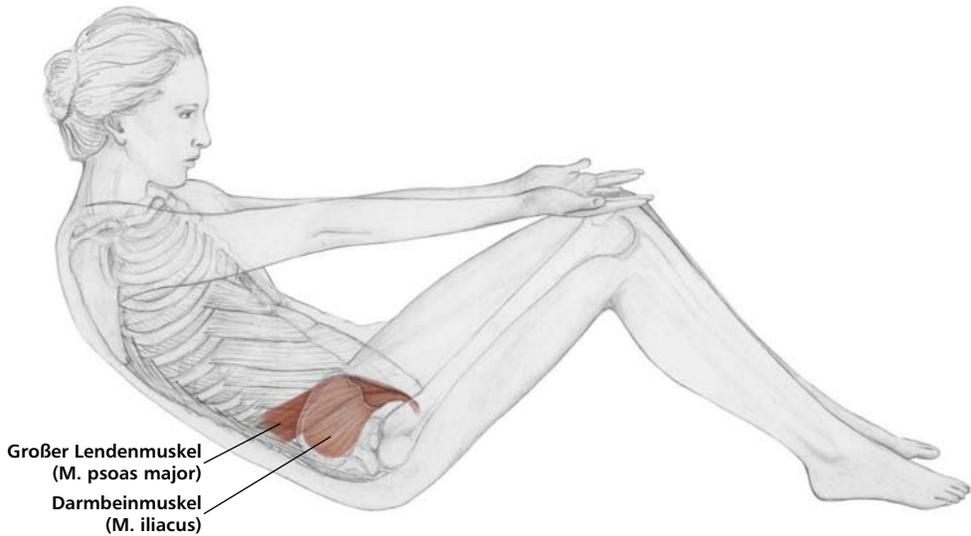


Abb. 2.16: Partieller Sit-up.

### 3. Windmühlen (Level I)

**Technik:** Stellen Sie sich mit seitlich ausgestreckten Armen hin und führen Sie die rechte Hand zum linken Fußknöchel, dabei knicken Sie in der Hüfte nach vorn ab; wieder aufrichten und die Übung gegenläufig ausführen. Dies spricht die äußeren schrägen Bauchmuskeln an und dient sowohl der Kräftigung als auch der Dehnung. Die Übung ist sanft, da die Drehung nur gegen geringen Widerstand erfolgt – beugen Sie die Knie leicht, um sie nicht zu überdehnen.

*Hauptmobilisatoren:* innere und äußere schräge Bauchmuskeln, Wirbelsäulenrotatoren/-strecker.

*Stabilisatoren der Körpermitte:* viereckiger Lendenmuskel, großer Lendenmuskel, Gruppe der transversospinalen Muskeln.

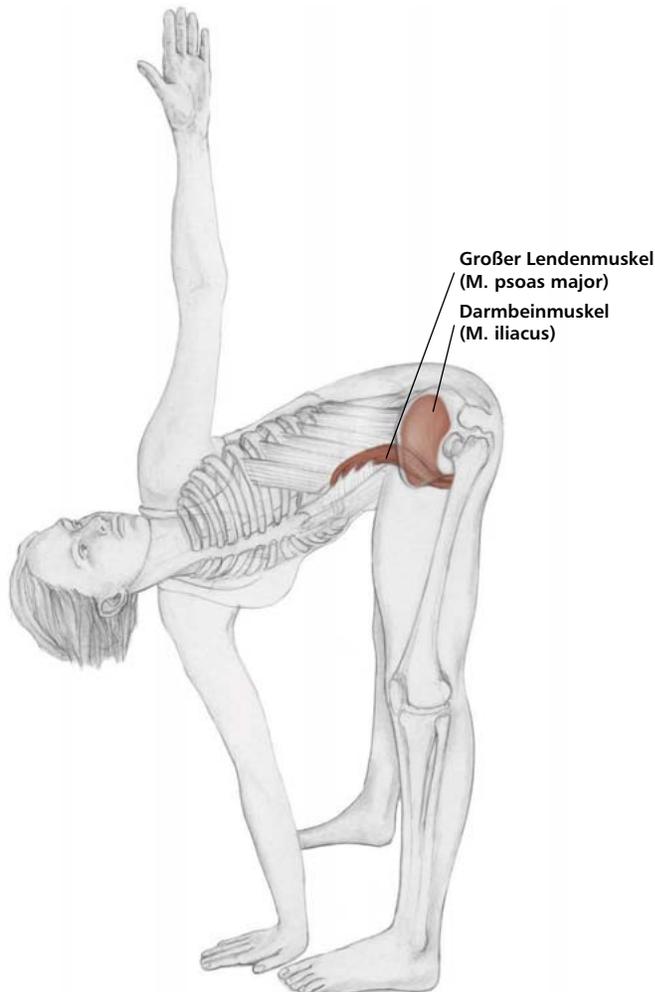


Abb. 2.17: Windmühlen.

#### 4. Rotationsübungen auf dem Roman Chair

**Technik:** Diese Übung beansprucht die Lendenwirbelsäule (untere Wirbelsäule) sehr, sie sollte daher nur bei kräftiger Bauchmuskulatur durchgeführt werden. Setzen Sie sich auf eine Bank, die Füße fest am Boden. Nun langsam zurücklehnen und einen leichten Rundrücken machen, bis Ihr Oberkörper parallel zum Boden ist, dann wieder aufrichten. Zum Isolieren (gezielt ansprechen) der Schrägmuskeln, drehen Sie die Wirbelsäule beim Aufrichten abwechselnd nach beiden Seiten.

*Hauptmobilisatoren:* gerader Bauchmuskel, Hüftbeuger.

*Stabilisatoren der Körpermitte:* großer Lendenmuskel, Beckenboden.

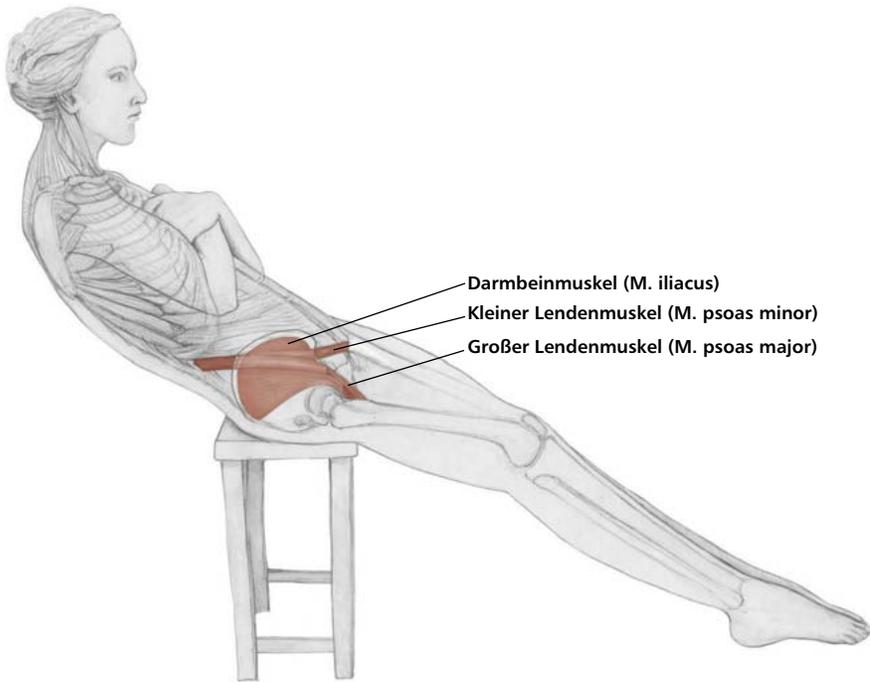


Abb. 2.18: Rotationsübungen auf dem Roman Chair.

#### 5. Hüftrollen

**Technik:** Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie die Knie zur Brust und strecken Sie die Arme mit den Handflächen nach unten in T-Position zur Seite. Rollen Sie die Knie erst auf die eine, dann auf die andere Seite.

Führen Sie diese Übung mindestens fünfmal aus; auf dem Weg nach unten einatmen, beim Weg zurück zur Mitte ausatmen; so beanspruchen Sie die Körpermitte. Bei Rückenschmerzen dürfen die Beine nicht bis ganz zum Boden geführt werden.

*Hauptmobilisatoren:* Schrägmuskeln.

*Stabilisatoren der Körpermitte:* quere Bauchmuskeln, großer Lendenmuskel.