

Haltungstraining an Kraftmaschinen

Training-Tipps von **Sandra Bonacina**

Passive Haltungen stundenlang ausgehalten, führen bei jedem Körper zu muskulären Anpassungen. Wird ein Muskel gebraucht, baut er sich auf. Hängt man in passiven Bändern und braucht die Muskeln nicht, bauen sie sich ab. In jungen Jahren hat der Körper noch grosse Reserven und Kompensationsmöglichkeiten. So können Fehlbelastungen lange ausgehalten werden. Aber irgendwann ist das Mass voll. Erst leichte, dann stärkere Schmerzen kündigen Probleme an. Mit der Zeit springt ein zu lange unerkanntes Problem weiter auf andere Körperteile und Gelenke über. Betroffen ist, neben dem unteren Rücken, oft auch der Nackenbereich. Verspannte Nackenmuskeln und Kopfschmerzen sind die unangenehmen Folgen.

Folgende Massnahmen können helfen:

- Die passive Haltung wahrnehmen. Im Alltag möglichst oft an eine aufrechte Haltung denken und immer wieder einnehmen.
- Zu langes Sitzen so oft wie möglich unterbrechen - mit Aufstehen und sich kräftig zum Himmel (Decke) Strecken.
- Im Fitnessstraining an Maschinen, wie Ruderzug, Latzug und Dippes den Muskeln mit bestimmten Übungen mehr Input geben, um den Körper aufrecht zu halten. Trainieren der Antagonisten (entgegengesetzte Muskeln), der verspannten Muskeln, wirkt Verkrampfungen im Nackenbereich entgegen.
- Ausweichbewegungen im Krafttraining an Maschinen verhindern. Sonst werden sogar die Muskeln trainiert, die ohnehin schon in passiven Haltungen überwiegen.
- Dehnen der zu Verspannung neigenden Muskelgruppen. Verspannt sind oft die seitlichen und hinteren Nackenmuskeln, die Schulterblattheber und die Brustmuskulatur. So wollen gerade diese gedehnt werden.

Fazit:

Aktiviert werden sollten die Schultern senkenden, Nacken streckenden und Brustkorb aufrichtenden Muskeln!

Viel Spass bei folgenden Übungen, die leicht und mit wenig Aufwand das bisherige Fitnessstraining ergänzen können. Auch Fitnesstrainer/Innen haben in der Beratung mit diesen effektvollen Übungen ein Instrument mehr im Kampf gegen Verspannungen im Nackenbereich.

1. Wahrnehmen der eigenen Haltung



Passive Haltung mit durchgestreckten Knien, Becken vorgekippt, Hohlkreuz, hängenden Schultern und Geierhals (Kopf vorgeschoben)



Passive Haltung mit oft durchgestreckten Knien, hängen in den Hüftbändern, Becken zurück gekippt, abgeflachte Lendenlordose, eingengter Brustkorb, hängenden Schultern und Geierhals



Einnehmen einer aufrechten Haltung:
• Füße unter Hüftgelenke stellen
• Knie strecken, aber nicht überstrecken
• Becken in Mitte einpendeln und im Lot über Füße platzieren
• Brustbein leicht anheben, Schultern locker hinten unten halten
• Kopf zurücknehmen und Nacken lang ziehen

2. Zwei Übungen für zu Hause oder im Büro

Um den Nackenverspannungen entgegenzuwirken, muss man die entgegengesetzte Muskulatur aktivieren, die sogenannten Antagonisten. Das sind alle schulterensenkenden Muskeln.

Wirbelsäule strecken und Schultern senken:



Ausgangsstellung: Rücken und Kopf anlehnen, Füße leicht vorstellen und Knie beugen, Steissbein fein zum Boden ziehen, Brustbein wenig heben und Schultern zurück nehmen, Kinn einziehen und Nacken hinten nach oben langziehen

Bewegung: Arme aussen rotieren und fest zum Boden ziehen, dabei Nacken noch mehr nach hinten oben langziehen. 3-4x tief ein- und ausatmen (ca. 10-15Sek.) und wieder lösen, 8-10x wiederholen, 2-3 Serien

Schulterensenkende Muskeln trainieren:



Ausgangsstellung: 20-30cm Abstand zur Wand und sich seitlich an Wand kippen lassen, bis Arm ganz aufliegt. Körper dabei gestreckt halten



Bewegung: Mit der Hand sich von der Wand seitlich wegdrücken, ohne nach oben zu gleiten. Die Hand soll wie angeklebt am selben Ort bleiben. 3-5Sek. halten und sich wieder an die Wand abbremsen, bis die Schulter aufliegt. Mit jedem Wegdrücken wird die Schulter massiv gesenkt und die seitliche Nackenmuskulatur entlastet. 10-15x wiederholen und dann die Seite wechseln, 2-3 Serien.

3. Aktivieren der schulterensenkenden und aufrichtenden Muskeln mit Hilfe der Kraftmaschinen

Dipps-Maschine

An diesem Gerät sehen die Fitnessberater/Innen oft fürchterliche Bilder. Ein Beispiel dafür, wie eine verspannte Nackengegend durch das Training noch verstärkt werden kann, zeigen folgende Bilder:



Ausgangsstellung Dipps: runder Rücken, Geierhals, Schultern vorn und gehoben



Endstellung Dipps: runder Rücken, Geierhals, Schultern vorn. Achten sollte man auf eine aufrechte Haltung mit leicht angehobenen Brustbein, langgezogenem Nacken und zurückgezogenen Schultern. Siehe dazu folgende Fotos:



Ausgangsstellung



Endstellung Dipp

Training der schulteresenkenden Muskulatur an der Dippsmaschine:

Mit gestreckten Armen an der Dippsmaschine die Schultern gegen den Widerstand senken und lösen. Übung ca. 15-20x langsam kontrolliert ausgeführt wiederholen, 2-3 Serien



Ausgangsstellung

Schulter-Dipps

mit

gestreckten

Armen



Endstellung

Schulter-Dipps

mit

gestreckten

Armen

Rudermaschine



Unschöne Ausführungen sehen oft so aus: Geierhals, Schultern vorn und runder Rücken



Korrekt ausgeführt sollte man auf eine aufrechte Haltung, einen lang gezogenen Nacken, gesenkte Schultern achten

Endstellung

Rudermaschine

Trainieren der Zwischengürtelmuskulatur mit der Rudermaschine:

Um vorfallenden Schultern entgegen zu wirken, mit gestreckten Armen die Schulterblätter zusammen ziehen und langsam wieder lösen. Die Bewegung sollte langsam und kontrolliert erfolgen. Übung ca. 15-20x wiederholen, 2-3 Serien



Ausgangsstellung Schultern zurück ziehen an der Rudermaschine

Endstellung Schultern zurück ziehen an der Rudermaschine

Sandra Bonacina

Fitness Tribune - Nr. 86 / S. 88-89