

## 065 Checkliste für ein ganzheitliches Rückentraining

### Sandra Cammann (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

*Mit Übungen im Wasser wird nicht nur die Figur gestrafft und der gesamte Körper massiert – das stabilisierende Kraftzentrum rund um Bauch und Becken richtet den Rücken auf und lindert dadurch Schmerzen und Verspannungen.*

Die Praxis hat gezeigt, dass ein Training im Wasser gerade Rückenpatienten mit starken Schmerzen sehr guttut. Dieses ganzheitliche Training kann den Rücken nicht nur stärken, sondern auch entspannen. Was der Rücken wirklich braucht: Flexibilität, Stabilität, Kraft und Dynamik! Im Wasser ist alles erlaubt: Springen, Federn und Rotieren fördert die Elastizität der großen Rückenfaszie, ein gezielter Aufbau der Coremuskulatur unterstützt den Rücken. Wasser gibt einerseits mehr Halt in Gleichgewichtspositionen, andererseits können entstehende Strömungen das Gleichgewicht herausfordern und die Übungen erschweren. Auch wenn das Gleichgewicht ins Wanken gerät, ist das Wasser ein sanfter Auffangpartner. Die Verletzungsgefahr geht dabei gen Null. Durch den Wasserdruck wird die Haut permanent massiert, die Gewebedurchblutung gefördert und das Bindegewebe strafft. Auch die Lymphe kann durch den Wasserdruck Gewebsflüssigkeit und Schlackenstoffe aus den Faszien schneller abtransportieren. Cellulitedellen werden effektiv bearbeitet – das Gewebe entschlackt. Dadurch lockern sich auch die Muskeln. Muskelkater gibt es nach diesem Training aber keinen. Das liegt daran, dass für Übungen im Wasser lediglich eine positiv überwindende Kraft aufgewendet werden muss. Der Muskel verkürzt sich und baut Kraft auf. An Land würde der Muskel bei der Gegenbewegung eine exzentrische Kraft aufbauen, der Muskel dehnt sich – die Kraft auf den Muskel überhöht sich – und der Muskel wird maximal ausgelastet. In dieser Phase kann es zu kleinen Mikrorissen in der Muskulatur kommen, was man als typischen Muskelkater einen Tag später wahrnimmt. Im Wasser gibt es diesen Effekt sehr selten, zum Beispiel wenn Auftriebsgeräte eingesetzt werden. Neben der Kraft wird die Koordination besonders in Schwebезuständen angesprochen. Dadurch wird der Gleichgewichtssinn geschärft und die Konzentration trainiert.

### Checkliste für Rückenübungen

1. Übungsauswahl: Jede Übung kann im Wasser zu einer Rückenübung werden. Schau, welche Tiefe du zum Arbeiten hast und wie die Temperatur ist. Bei optimalen Bedingungen bietet sich ein Wechsel zwischen Dynamik und Statik an, um den Rücken optimal zu belasten.
2. Dosiere die Intensität der Übungen: Je tiefer der Körper eintaucht, desto stärker wirkt der Wasserdruck auf Herzkreislauf-, Atem- und Muskelsystem. Während die Gelenke durch den Auftrieb entlastet werden, müssen die Muskeln die etwa vierfache Kraft wie an Land aufbringen.
3. Balance finden für starke Tiefenmuskeln: Jede Bewegung erzeugt Wirbelströme, die wiederum dafür sorgen, dass der Körper sich ständig neu ausbalancieren muss.

4. Teilnehmer vom einfachen zum Schweren führen: erst kleiner Hebel und langsame Bewegungsausführung, dann Hebel vergrößern, dann eventuell die Geschwindigkeit erhöhen.
5. Über die Veränderung der Hand- und Fußpositionen wird der Widerstand vergrößert oder verringert.
6. Mobilisationen und Dehnungen lockern verspannte Muskeln und sollten immer wieder zwischen den Übungen eingefügt werden oder am Ende (wenn es die Wassertemperatur zulässt) intensiv behandelt.

## Übungsbeispiele mit Checkliste

### Pendel – Herzkreislauf und Kraft



Das bringt es: Kraft für die seitliche Bauchmuskulatur sowie Innen- und Außenschenkel.

So geht es: Die Beine seitlich öffnen. Beide Arme angewinkelt ins Wasser tauchen, die Finger öffnen. Nun mit Schwung den Oberkörper zur Seite kippen und ein Bein anheben. Die Fußspitze anziehen. Mit dem gleichen Schwung zur anderen Seite – in einer fließenden Bewegung.

#### Checkliste:

1. Hände zu Fäusten
2. Finger öffnen (mittel)
3. Finger schließen (schwer)
4. Vorwärts kommen, rückwärts pendeln

### Ballerina – Balance und Kraft



Das bringt es: Eine aufrechte Haltung sowie Kraft für die seitliche Bauch- und Rückenmuskulatur und den Beckenboden.

So geht es: Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Den Oberkörper bewusst aufrichten. Die Unterarme übereinanderlegen, und die Schultern sinken lassen. Mit der Ausatmung den Beckenboden nach oben und den Bauchnabel nach innen ziehen. Das linke Bein mit Schwung nach oben heben. Mit der Einatmung sanft wieder zurückführen.

### Checkliste:

1. Arme ins Wasser und das Bein in großen langsamen Bewegungen nach oben führen
2. Arme aus dem Wasser raus, Hände auf den Ellenbogen – gleiche Bewegung wie vorher
3. Arme ins Wasser und das Bein nur bis zur Hälfte hoch, dafür im doppelten Tempo
4. Arme aus dem Wasser raus, Hände auf den Ellenbogen – gleiche Bewegung wie vorher
5. Auf die Seite kippen und in kleinen und schnellen Pushbewegungen das Bein führen, Arme ins Wasser
6. Arme aus dem Wasser raus – gleiche Bewegung wie vorher
7. Diese Übung in Abwechslung mit dem Pendel ausführen



### *Schieflage – Balance und Dehnung*

Das bringt es: Gleichgewichtstraining, Training der Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken.

So geht es: Den Oberkörper zur Seite neigen und das rechte Bein lang ausstrecken. Beide Arme strecken. Der obere Arm zeigt zur Decke, der untere zum Boden, so dass beide Schultern in einer Linie sind.

#### Checkliste:

1. den Oberkörper zurück in den Stand bringen und wieder in die Seitlage kommen im Wechsel.
2. Die Position halten und mit dem unteren Arm im Wasser kräftig nach vorne und hinten „wischen“, um sich selber aus der Balance zu bringen – Hände zur Faust.
3. Wie vor- Finger öffnen.
4. Wie vor – Finger schließen.
5. Den oberen Arm über den Kopf strecken und den unteren Arm zur Seite. Nun das obere Bein in großen

Bewegungen nach oben und unten führen.

6. Wie vor – das Bein in kleinen Bewegungen nach oben und unten führen.
7. Die Übung mit dem Pendel kombinieren.

