

Die Schwachstellen der Muskulatur für die Körperhaltung

**Brustmuskulatur (M. Pectoralis):** neigt zur Verkürzung

**Obere Rückenmuskulatur:** Tendenz zur Abschwächung

**Untere Rückenmuskulatur:** neigt zur Verkürzung

**Bauchmuskulatur:** Tendenz zur Abschwächung

**Gesäßmuskulatur (M. Glutaeus):** Tendenz zur Abschwächung

**Hüftbeuger (M. Iliopsoas):** neigt zur Verkürzung

## Die häufigsten Haltungsschäden und Korrektorempfehlungen

### Hohlkreuz (Hyperlordose)

Eine im Lendenbereich übermäßig nach vorn gewölbte Wirbelsäule mit stark gekipptem Becken. Je nach Intensität und Stadium sind Muskelverkürzungen und Bandscheibenschäden die Folge.

Korrektur:

Täglich zehn Minuten Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur und zusätzlich Stretchingübungen für die unteren Rückenstrecker.

Am Anfang statisches Bauchmuskeltraining (evtl. in Stufenlagerung), später auch gerade und schräge Crunches, Sit-ups; Rückenschaukel. Wenn nicht im Studio geübt wird, sollten Damen auf Schuhe mit hohen Absätzen verzichten, da diese das Hohlkreuz verstärken.

### Skoliose

Eine seitlich verkrümmte Wirbelsäule mit Verdrehung der einzelnen Wirbelkörper. Meist angeboren oder im Wachstum entstanden.

Korrektur:

Kräftigung der geraden Rückenstrecker. Rückenlage mit angewinkelten Beinen: Becken heben, halten, senken. Variation: Becken wird oben gehalten, dabei auf der Stelle marschieren. Bauchlage (Stirn zeigt nach unten) mit aufgestellten Zehen und gestreckten Beinen.

Anheben und Strecken eines Beins, dann des Arms der gleichen Seite, dann Übung diagonal ausführen. Zusätzlich Mobilisierung im Vierfüßlerstand: „Katzenbuckel/Pferderücken“. Auch Stretching zur Gegenseite empfiehlt sich, um verkürzte Muskeln zu dehnen und Verspannungen entgegenzuwirken.

### Rundrücken (Verstärkte Brustkyphose)

Der sogenannte krumme Rücken ist der häufigste Haltungsschaden. Durch die verstärkte Krümmung der Brustwirbelsäule nach hinten wird nicht nur die Nackenmuskulatur überlastet, sondern bei deutlicher Ausprägung auch

die Arbeit der im Brustkorb gelegenen inneren Organe beeinträchtigt.

Wird begünstigt durch einseitiges Training im Fitness-Studio (nur Butterfly und Bankdrücken ohne ausgleichendes Rückentraining) sowie sitzende Tätigkeiten, aber tritt auch auf im Zusammenhang mit Wirbelsäulenerkrankungen wie M. Scheuermann und der Bechterew-Erkrankung.

Korrektur:

Training in die Aufrichtung! An den Geräten bevorzugt Butterfly reverse und Rudern, aber der gleiche Effekt lässt sich auch mit Therabandübungen auf Schulterhöhe erzielen. Gleichzeitig Stretching der Brustmuskulatur mehrmals täglich für 20-30 Sek. pro Seite.

Alternativ: Streckübung mit einem Partner. Der Übende liegt auf dem Rücken auf einer Gymnastikmatte, streckt seine Arme über dem Kopf aus und umfasst das Fußgelenk seines Partners, der zunächst auf der Spitze seines Turnschuhs stand und nun die Ferse langsam senkt und damit seinen Partner angenehm in die Länge zieht.

### HWS-Syndrom

Fehlhaltungen, Schmerzen und Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule gehen oft einher mit verstärkter Brustkyphose, Stress und Anspannung sowie einem nicht ergonomischen Arbeitsplatz/ viel PC-Arbeit.

Korrektur:

Wenn der Nackenbereich sich sehr verspannt anfühlt, ist Muskeltraining eher kontraindiziert.

Stattdessen helfen leichte Mobilisierungs- und Dehnungsübungen wie Schulter- und Kopfkreisen, Neigung des Ohrs Richtung Schulter, danach des Kinns Richtung Schulter. Unverzichtbare Übung für zwischendurch: Das Nach-hinten-Ziehen des Kinns (Doppelkinn) zur Streckung der Halswirbelsäule. Variation: In Rückenlage Kopf nach hinten in ein Kissen drücken.

Weiter auf der nächsten Seite >>>>