

EIN KNACKIGER WASCHBRETTBAUCH BRINGT NICHTS FÜR DIE RUMPFSTABILITÄT. ES SIND DIE TIEFER LIEGENDEN MUSKELN, DIE UNSEREM KÖRPER HALT GEBEN UND RUMPFPROBLEMEN VORBEUGEN.

Der Mensch verfügt über starke Bewegungsmuskeln. Weil die Kräfte an den Extremitäten ansetzen, entstehen grosse Hebelwirkungen und Schläge. Diese Belastungen wirken vielfach direkt auf die Wirbelsäule ein und können dort Probleme und Schmerzen auslösen. Dabei würden wir eigentlich, als Verbindungs- und Stabilisationselement, über eine zusätzliche tiefliegende Rumpfmuskulatur verfügen. Doch diese zwar eher feinen aber wirkungsvollen Muskeln sind bei den meisten Menschen verkümmert. Und wir sind gar nicht mehr in der Lage, sie über die entsprechenden biologischen Sensoren zu aktivieren. Ein Beispiel: Wenn man die Einkaufstasche nach Hause trägt, tut man das mit den kräftigen aussenliegenden Bewegungsmuskeln. Wir spüren gar nicht, dass da noch kleinere Muskeln vorhanden wären, welche die Belastung ausgleichen und abfangen könnten. Die Bewegungsmuskeln allein können die stabilisierende Funktion nicht übernehmen. Sie umfassen den Rumpf lediglich wie eine Hülle. Um aber echte Stabilität zu erzeugen, muss man näher ran. Dies gilt natürlich auch für die Hüften, das Becken oder die Schultern.

Für die Gesundheit ist es unerlässlich, dass auch die tiefliegende Rumpfmuskulatur gekräftigt wird. Aber nicht nur das. Mehr Stabilität bringt letztlich auch mehr Leistung. Hierzu ein eindrückliches Beispiel: Ein Eishockeyspieler der Nationalliga A klagt über Rückenschmerzen. Man rät ihm, Muskeln aufzubauen. Er trainiert wie besessen und verfügt bald über einen muskulösen Traumbody. Nur die Schmerzen, die bleiben. Dann entscheidet er sich für Kinetic Control, kurz KC genannt. Mit dem systematischen Training der gelenknahen, stabilisieren-

TIEFERLIEGENDE – BEI VIELEN MENSCHEN VERKÜMMERTE – MUSKELN SOLLTEN DIE WIRBELSÄULE UMSCHLIESSEN UND IHR STABILITÄT GEBEN.



den Muskulatur setzt der Erfolg ein. Der Hockeyaner steht nun sicherer auf seinen Schlittschuhen, agiert mit sauber geführter, stabilisierter Wirbelsäule, kann mehr Kraft entfalten und – seine Rückenschmerzen sind weg. Hochschulsportlehrer Heiner Iten, der im ASVZ für die Trainingsberatung zuständig ist, betont: «Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit können nur auf einem soliden Fundament zur vollen Entfaltung gebracht werden.» Dementsprechend bemüht man sich heute im ASVZ, das zur Rumpfstabilität neu dazu gewonnene Know-how in Praxis und Sportberatung einfließen zu lassen. Zur Zeit erfolgt allerdings die exakte Beurteilung und das entsprechende Training mehrheitlich in der Physiotherapie.

KC STATT SIX PACK

Wie kann man diese Muskelpartien aktivieren? Bei dem Swiss Olympic Medical Center move>med in Zürich hat man einen Test entwickelt, der aufzeigt, wo die Defizite liegen und wie man die stabilisierende Tiefenmuskulatur kräftigen kann. Mit KC werden diese degenerierten Muskeln – zum Teil sind sie kaum mehr vorhanden – gezielt angesteuert. Das kommt einer Art Bewusstseinsverweigerung im Bereich des Körpergefühls gleich. Diese aus dem automatisierten Bewegungsablauf und dem Gedächtnis verschwundenen Muskeln kann man auf verschiedenen Wegen suchen und wieder finden. Der Therapeut kennt da verschiedene Hilfsmittel und Tricks. Mit koordinativen Übungen wird versucht, diese Muskeln wieder in den Bewegungsablauf einzugliedern. Diese Bewegungssteuerung und Abrufung der einzelnen Muskeln erfordert hohe Konzentration und muss immer und immer wieder geübt und aktualisiert werden. Im Training hält man sich dabei an eine Checkliste, wie sie die Piloten im Flugzeugcockpit vor jedem Start durch exerzieren: Spüre ich alle meine Muskeln? Funktionieren sie einwandfrei? Haben sie die richtige Betriebstemperatur? Und dann werden sie einzeln abgerufen.

Im Strandbad oder Fitnesscenter lassen sich mit dieser Undercover-Bemuskelung allerdings keine bewundernden Blicke provozieren. Da gibt ein schön ausgebildeter Rectus abdominis, auch Six pack oder Waschbrettbauch genannt, schon wesentlich mehr her. Muskelpakete aufzubauen liegt im Trend. Der Körper will designed sein. Ohne funktionierende tiefe Muskulatur sind die Probleme aber bereits vorgespurt. Leider geht der Weg daher häufig zuerst über den Arzt. Fast schon ein bisschen frustriert meint deshalb Walter O. Frey, Sportarzt und medizinischer Leiter des move>med: «Kinetic Control ist weder Kult noch Lifestyle. Hier geht es um Basiswissen, das wir den Sportlehrern, Übungsleitern, Sportlern und Patienten weiter vermitteln. Zu hoffen, dass KC dereinst genauso zur Selbstverständlichkeit wird wie das Stretching nach jedem Training.»

Text und Foto: Hansjörg Egger