

# Der Übungsleiter

Nr. 8 / 2007  
40. Jahrgang

Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

HANS-DIETER KEMPF

Karlsruher Rückenschule

## Rückentraining mit dem Gymstick™

### Einleitung

Programme zur Förderung der Rückengesundheit, wie die Rückenschule oder das Rückentraining, zielen im Rahmen der Verbesserung physischer Gesundheitsressourcen auf eine Verbesserung der allgemeinen und rücken-spezifischen körperlichen Fitness, im Speziellen der Stabilisationsfähigkeit der Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie der großen Gelenke. Zahlreiche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen der Funktionsfähigkeit der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Rückenschmerzen (Richardson et al 1999, Mayer & Gatchel 1986).

### Gymstick™ – ein neues Trainingsgerät

Das Übungsband von Thera-Band hat als Trainingsgerät in den letzten 10 Jahren in alle Bereiche der Rehabilitation und Prävention einen überwältigenden Einzug gehalten. Seit kurzer Zeit gibt es aus der gleichen Produktlinie ein neues Trainingsgerät, **Gymstick™** genannt, das einen Stab mit zwei Latextubes (Tube=Schlauch) verbindet, die sich wie das Band durch eine hohe Elastizität auszeichnen, und damit dem gleichen Trainingsprinzip unterliegt: Training mit einem gleichmäßig steigenden Widerstand (System of progressive Resistance). In diesem Praxisbeitrag sollen dem Kursleiter das neue Trainingsgerät und entsprechende Kräftigungsübungen zum Einsatz in die Gruppenstunde vorgestellt werden.

### Umgang mit dem Gymstick™



Fixierung der Schlaufen am Fuß

Die Tubes werden jeweils an den Stabenden befestigt. Die anderen Schlaufen der Tubes werden jeweils so um die Füße gelegt, dass sich die Schlaufen mittig unter dem Fußgewölbe befinden. Auf eine gute Fixierung der Schlaufen am Stab und an den Füßen ist zu achten, ebenso darauf, dass die Tubes nicht zum Kopf zurückschnellen oder gar andere Personen verletzen können. Vor Benutzung sind die Tubes auf Einrisse zu überprüfen und ggf. sofort zu ersetzen. Natur-Latex kann eine allergische Reaktion verursachen.

### Regelung des Widerstandes

Bei entsprechender Vordehnung bewirkt der Gymstick™ eine muskuläre Gelenksicherung und fördert die Bewegungskontrolle. Durch Aufwickeln auf den Stab wird das Tube verkürzt und der Ausgangswiderstand erhöht, durch Abwickeln wird das Tube verlängert und der Widerstand verringert. Das Tube zeigt bis zu 400% Längenzunahme einen annähernd linearen Verlauf zwischen der Ausdehnung und der Widerstandszunahme. Es sollte daher im Training nicht weiter als das Vierfache seiner ursprünglichen Ausgangslänge gedehnt werden. Dadurch wird die Nutzungsdauer verlängert und die Reißgefahr minimiert. Die Anstiegsgröße hängt vom Querschnitt (Farbe) des Tubes ab. Der Widerstand des Gymstick™ ist also abhängig von der Stärke und Dehnungslänge des Tubes.

### Hinweise zu den Übungen mit dem Gymstick™

Im Kraftausdauertraining sollten Sie 15-30 Wiederholungen, d.h. 40-60 Sekunden Übungsdauer pro Übung (eine Serie), im Muskelaufbautraining 8-12 Wiederholungen ausführen können. Die Ausgangswiderstände des Gymsticks™ (durch Farbwahl oder Vorspannung) sind so zu wählen, dass die Teilnehmer die entsprechenden Wiederholungszahlen durchführen können. Qualität geht vor Quantität, d.h. bei den Übungen ist auf eine saubere Bewegungsführung zu achten (Fremd- oder Selbstkontrolle) (!). Der unterschiedliche und wechselnde Widerstand beider Tubes können bei Muskelermüdung sonst möglicherweise zu Überlastungen (z.B. in Gelenken durch Scherkräfte) führen. Abbruchkriterien sind unkorrekte Bewegungsausführung, Schmerzen, Kurzatmigkeit, Übelkeit, starke Ermüdung oder ein hochroter Kopf. In der Ausgangsstellung sollte das Tube gespannt, aber nicht ausgedehnt sein. Die Bewegungen werden fließend und mit gleichmäßigem Tempo durchgeführt. Das gilt vor allem für die „exzentrischen“ Teilbewegungen, in denen das gedehnte Tube die Bewegung beschleunigt (Nicht „zurückschnalzen“ lassen!)

### Kräftigungsübungen mit dem Gymstick

#### Rudern vorgebeugt

**Ziel:** Kräftigung der Schultermuskulatur

**Ausgangsstellung:** Stehen Sie aufrecht und fassen Sie den Stab von oben. Beugen Sie Ihren „geraden“ Oberkörper nach vorne.

**Übungsausführung:** Ziehen Sie den Stab dicht am Körper entlang nach oben in Richtung Bauch. Ziehen Sie bewusst die Ellbogen dabei nach hinten und nach oben.

**Variation:** Die Übung kann auch im Sitzen (**Rudern waagrecht**) durchgeführt werden, hier auch als Variation mit Flexion und Streckung der Brustwirbelsäule.

**Übungshinweise:** Halten Sie die Schulterblätter eher tief. Halten Sie den Rumpf und das Becken stabil, indem Sie leicht (!) den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule einziehen. Weichen Sie weder in ein Hohlkreuz noch in einen Rundrücken aus.



Rudern waagrecht (Ellbogen am Körper)

### Drücken nach vorne (Waage)

**Ziel:** Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur sowie der Rumpfmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Stehen Sie im Einbeinstand, beide Schlaufen sind an beiden Füßen.

**Übungsausführung:** Schieben Sie den Stab von Ihrer Brust nach vorne und nach oben und Waage jeweils ein Bein nach hinten. Probieren Sie die Beinstreckung nach hinten ohne Bodenkontakt (Waage).

**Variation:** Drehen Sie zusätzlich den Oberkörper nach rechts und nach links.

**Übungshinweise:** Halten Sie Ihren Rumpf stabil. Halten Sie die Schultern tief. Diese Komplexübung ist koordinativ sehr anspruchsvoll und trainiert die rumpfstabilisierende Muskulatur.



Drücken nach vorne (Waage)

### Armrückheben

**Ziel:** Kräftigung der Schultergelenkmuskulatur (u.a. Breiter Rückenmuskel)

**Ausgangsstellung:** Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien und halten Sie den Stab hinter Ihrem Körper.

**Übungsausführung:** Führen Sie den Stab bei stabilen Rumpf nach hinten.

**Variation:** Neigen Sie den geraden Oberkörper nach vorne.

**Übungshinweise:** Stabilisieren Sie ihren Rumpf durch ausreichend Spannung.



Armrückheben (Oberkörper nach vorne geneigt)

### Rückenheben (Oberkörper aufrichten)

**Ziel:** Kräftigung der Hüftstreckmuskulatur und Verbessern der Stabilisationsfähigkeit der Rückenmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Stehen Sie im aufrechten Stand. Beugen Sie leicht die Beine. Übungsausführung : Beugen Sie Ihren geraden Oberkörper nach vorne und richten

Sie ihn anschließend auf. Führen Sie den Stab dicht am Körper entlang.

**Variation:** Halten Sie den Stab auf ihren Schultern.

**Übungshinweise:** Führen Sie die Bewegung aus dem Becken aus. Halten Sie Ihren Oberkörper „gerade“. Es handelt sich um eine fortgeschrittene Übung, die ein gutes Körpergefühl erfordert.

Rumpfaufrichten



### Rumpfdrehen im Knien

**Ziel:** Kräftigung der Rumpfmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Legen Sie den Stab auf die Schulter oder halten Sie ihn vor der Brust und gehen Sie in den Einbeinkniestand. Drehen Sie Ihren Oberkörper langsam zum hinten knienden Bein (Achtung: Sie werden vom Tube in die AS gezogen.)

**Übungsausführung:** Drehen Sie den Oberkörper in Richtung des aufgestellten Beines und kehren Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück.

**Variation:** Führen Sie in der Endposition kleine Drehbewegungen durch.

**Variation:** Die Rumpfdrehung kann auch im Stehen durchgeführt werden, dabei ist auf eine stabile Beckenstellung zu achten.

**Übungshinweise:** Halten Sie die Beine bei der Drehbewegung des Oberkörpers stabil. Sie können den Stab auch außen fassen. Bei Schulterproblemen können Sie den Stab auch dicht vor dem Körper halten.



Rumpfdrehen im Kniestand

### Ausfallschritt mit Rumpfdrehen (Komplexübung)

**Ziel:** Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Beinmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Stehen Sie im aufrechten Stand.

**Übungsausführung:** Gehen Sie in einen Ausfallschritt und drehen Sie den Oberkörper zum aufgestellten vorderen Bein. Richten Sie sich wieder auf.

**Übungshinweise:** Halten Sie beim Drehen des Rumpfes die Beine ohne Ausweichbewegungen stabil im Einbeinstand. Führen Sie ggf. beide Bewegungen zunächst nacheinander durch.



Ausfallschritt mit Rumpfdrehen

Fotos: Hans-Dieter Kempf

### Rumpfdrehen in leichter Kniebeuge

**Ziel:** Kräftigung der Rumpfmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Legen Sie im aufrechten Stand den Stab auf die Schulter. Beugen Sie Beine.

**Übungsausführung:** Neigen Sie den Oberkörper nach vorne. Drehen Sie den Stab im Wechsel nach rechts und nach links. Schauen Sie dabei in die zu drehende Richtung.

**Übungshinweise:** Versuchen Sie den Oberkörper während der Übung möglichst „gerade“ zu halten.

(Fortsetzung in Heft 9/2007)

Literaturangaben sind bei der Redaktion abzufragen.

## Das Buch für den gesunden Rücken

Wolfgang Buskies/Nicole Demski

### Rückenfitness

Grundlagen - Übungen - Spiele

Praxisbücher Sport

2. verbesserte Auflage 2004

ISBN 978-3-7853-1695-5,

Best-Nr. 343-01695

EUR 14,95

[www.verlagsgemeinschaft.com](http://www.verlagsgemeinschaft.com)

