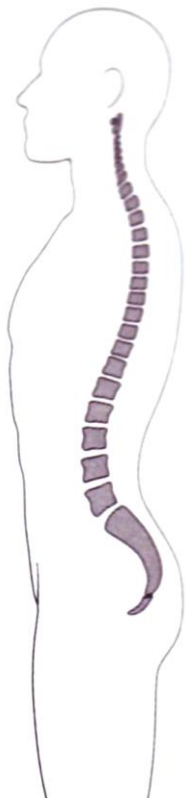




Der Verlust muskulärer Leistungsfähigkeiten verschärft strukturelle Rückenprobleme 6.10.09 Martin Urs .U. Klöti

Die Statik der aufrechten Haltung, ohne zu grosse und ungünstige Abweichung der Wirbelsäule von ihrer Eigengestalt, bedingt den Erhalt oder die Verbesserung der aktiven Körperstrukturen (Muskulatur). Der Verlust der Leistungsfähigkeit aktiver Körperstrukturen führt zu ungünstigen Abweichungen, welche Zwangslagen in der passiven Körperstruktur (Wirbelgelenke) bewirken. Die Auswirkungen andauernder Zwangslagen in den Wirbelgelenken haben negative Folgen. Gerade bei erblich- und wachstumsbedingten strukturellen Rückenproblemen ist dem Erhalt, besser noch der Verbesserung haltungsbedingter aktiver Rückenstrukturen Beachtung zu schenken. Folgende Abbildung zeigt die Zusammenhänge bei der weitverbreiteten Neigung zur Hyperlordose im Lendenwirbelbereich mit schädigenden Folgen. Der Ansatz für ein erfolgreiches Aufbautraining liegt in der Berücksichtigung dieser Anatomie.



Die oben gezeigte schwerkraftbedingte doppel S-förmige Wirbelsäule ist bereits abweichend zur ursprünglichen, weniger geschwungenen Eigengestalt. Die Röntgenaufnahme daneben zeigt eine zu stark gekrümmte Form (Hyperlordose) im Lendenwirbelbereich.

Das Becken kippt ungünstig nach vorne und erzeugt eine Zwangslage wenn ...

Das Becken kann auch bei Belastung gegen das ungünstige Abkippen gehalten werden wenn

... die Hüftbeuger-Muskulatur verkürzt ist

... die Wadenbeinstrecker-Muskulatur verkürzt ist

... die Rückenstrecker-Muskulatur zu wenig stark und verkürzt ist

... die gerade Bauchmuskulatur genug leistungsfähig ist

... der grosse Gesässmuskel stark genug ist

... die Wadenbeinbeuger-Muskulatur genug leistungsfähig ist

