

DAS Men'sHealth
RÜCKEN
BUCH

Oliver Bertram

südwest^o

Für meine Eltern Ellen und Horst: Danke, dass Ihr mir 42 Jahre lang den Rücken gestärkt habt!
Für eine kürzere, aber nicht minder intensive Mithilfe geht ein großes Dankeschön auch an:
Dr. Stephan Geisler von der Deutschen Sporthochschule Köln für die inhaltliche Durchsicht sowie
seine wertvollen Tipps und an Sandra Böschen für die geduldige Unterstützung und den noch
geduldigeren Einsatz beim Korrekturlesen.

ISBN 978-3-517-08754-2

© 2011 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher
Form (Fotokopie, Mikروفilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren),
Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben
ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus
den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch
Projektleitung: Stefanie Heim
Producing: Bernhard Heun & Clemens Sorgenfrey
Lektorat: Clemens Sorgenfrey
Buchdesign: George Karabotsos mit John Seeger Gilman
Layout & Satz: Bernhard Heun
Bildredaktion: Annette Mayer
Grafik: Veronika Moga | VM Grafik
Fotos: Daniel Geiger für Men's Health & Christine Liebold für Men's Health
Umschlaggestaltung: R.M.E. Eschlbeck/Kreuzer/Botzenhardt unter Verwendung eines Fotos
von ddp images
Litho: Artilitho snc, Lavis (Trento)
Druck & Verarbeitung: Těšinská tiskárna, Český Těšín
Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier Profisilk wurde produziert
von Sappi Alfeld.

817 2635 4453 6271

Inhalt

Einleitung	5
TEST: WIE FIT IST IHR RÜCKEN?	6
Kapitel 1	
Basis-Know-how Anatomie: Der menschliche Bewegungsapparat	8
ZENTRUM DES PASSIVEN BEWEGUNGSAPPARATS: DIE WIRBELSÄULE	11
DER AKTIVE BEWEGUNGSAPPARAT: DIE MUSKELN	15
DIE MUSKELN DES RÜCKENS	22
DIE GEGENSPIELER DES RÜCKENS: DIE BAUCHMUSKELN	26
MIT VON DER PARTIE: DIE SCHULTERN	28
Kapitel 2	
Basis-Know-how Trainingslehre: So funktioniert der Muskelaufbau	32
GRUNDLEGENDE TRAININGSPRINZIPIEN	34
DIE GESTALTUNG DES KRAFTTRAININGS	40
REGELN FÜR DAS KRAFTTRAINING	48
SPEZIELLE SICHERHEITSHINWEISE FÜR DAS RÜCKEN- UND SCHULTERTRAINING	50
BEWEGLICH UND BESCHWERDEFREI DANK STRETCHING	52
Kapitel 3	
Basis-Know-how Wartung & Pflege: Der Rücken im Alltag	56
ALLES IM LOT: BEWAHREN SIE HALTUNG	58
EINE ECHTE STÜTZE: RÜCKENFREUNDLICHE SPORTARTEN	60
TOTAL ENTRÜCKT: HALTUNGSFEHLER UND WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN	61
Kapitel 4	
Übungen	62
GEZIELTE ÜBUNGSGESTALTUNG FÜR DAS RÜCKENTRAINING	64
Kraftübungen für den oberen Rücken	68
Kraftübungen für den unteren Rücken	90
Kraftübungen für die Schultern	102
Kraftübungen für den Rumpf	118
Kraftübungen für den Bauch	134
Stretching: Dehn-, Mobilisations- und Entspannungsübungen	142
Kapitel 5	
Die effektivsten Workouts für Rücken, Schulter & Co.	154

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch! Sie wollen Ihren Rücken trainieren – damit haben Sie sich entschieden, nicht einfach ein paar Muskeln zu kräftigen, sondern Ihr Leben in jeder Hinsicht zu verbessern. Das dürfen Sie von Ihrem Trainingseinsatz – und von diesem Buch – erwarten:

Ihre erste Prämie:

Eine beeindruckende Optik

Ein austrainierter Rücken ist maßgeblich an einer männlich-markanten Silhouette beteiligt. Und die wirkt in Hemd und Jacke auch dann noch, wenn Sixpack, Bizeps & Co. längst verdeckt sind und keinem mehr auffallen.

Das *Men's-Health*-Rückenbuch versorgt Sie mit allem, was Sie für ein knallhartes Muskelaufbautraining für Rücken, Schultern und Rumpf benötigen: 140 Übungen mit vielen Varianten, dazu zahlreiche Workouts, Grifftechniken, Intensivierungsmöglichkeiten und Tipps zur Trainingsgestaltung, die unzählige Wege zur V-Form ebnet!

Ihre zweite Prämie:

Ein überzeugender Auftritt

Der beste Freund des aufrechten Gangs ist ein kräftiger Rücken. Wer den trainiert, richtet sich auf in eine selbstbewusste Haltung, die der Welt zeigt: Der Mann hat Rückgrat!

In diesem Buch lernen Sie die Funktionsweise Ihres Rückens kennen. Gezielte Übungen für eine rundum trainierte Körpermitte und viele Anregungen lassen Sie zukünftig aufrechter durchs Leben gehen.

Ihre dritte Prämie:

Nie mehr Rückenprobleme

Ein Wundermittel gegen Rückenbeschwerden, Fehllagen, Bandscheibenvorfälle und vieles mehr? Das gibt's rezeptfrei: Rückentraining! Es wirkt präventiv und ist der einzig nachhaltige Weg, vorhandene Probleme loszuwerden.

Das *Men's-Health*-Rückenbuch klärt auf, wo Ursachen für Rücken- und Haltungsprobleme liegen und was Sie dagegen tun können. Lernen Sie, achtsam mit Ihrem Rücken umzugehen. Das beste Training hilft wenig, wenn die Wirbelsäule im Alltag gequält wird.

Ihre vierte Prämie: Eine unerreichte Leistungsfähigkeit

Weil Rumpf und Rücken an jeder Art von Bewegung maßgeblich beteiligt sind, werden Sie sich durch gezieltes Training in jeder Sportart verbessern.

Abwechslung im Training verstärkt diesen Effekt. Hier liefert das *Men's-Health*-Rückenbuch Strategien und Anleitungen, die Muskeln vielseitig und effizient zu fordern. Ganz nach dem Motto: nicht maximal, sondern optimal trainieren! Auf geht's also! Viel Erfolg auf dem Weg zu Ihrem Traumrücken!

Richtig durchstarten

Sehen Sie dieses Buch als Ihren persönlichen Coach an. Lesen Sie es der Reihe nach. So kann es Sie wie ein guter Trainer mit grundlegenden Tipps und Informationen versorgen, damit Sie wissen, warum was zu tun ist und was Sie lieber lassen sollten. Sie können es nicht abwarten und wollen sofort loslegen? Dann halten Sie sich an diese Schritte zum Erfolg:

- Trainingsziel bestimmen und dafür die optimale Belastungsgestaltung finden (siehe Seite 42 bis 43),
- die wichtigsten Trainingshinweise verinnerlichen (ab Seite 48),
- Übungen raussuchen (ab Seite 69) und nach einem der Wochenpläne auf Seite 156 zusammenstellen oder, weit einfacher, eines der Beispiel-Workouts ab Seite 157 nutzen,
- trainieren!

Test: Wie fit ist Ihr Rücken?

Essenziell für ein erfolgreiches Krafttraining des Rückens ist eine flexible Wirbelsäule. Sie lässt eine Vielzahl verschiedener Bewegungen zu – wenn sie in einem guten Zustand ist. Wie steht's um Ihren Rücken?

Test 1 (Halswirbelsäule): Das Drehen des Kopfes

kippen. Die Schultern nicht hochziehen.

Anleitung

Aufrecht hinstellen, geradeaus blicken. Den Kopf möglichst weit nach links, dann nach rechts drehen. Den Oberkörper nicht mitbewegen.

Auswertung

Gut: Sie können den Kopf fast um 90 Grad drehen, die Nasenspitze zeigt beinahe zur Schulter.
Mittel: Sie können den Kopf um etwa 45 Grad drehen.
Schlecht: Ihr Kopf dreht sich nur minimal seitwärts, Sie können Ihre Schulter kaum aus dem Augenwinkel sehen.

Verbesserung

Bewegung hilft: Den Kopf regelmäßig langsam und vorsichtig drehen. Zusätzlich den Trapezmuskel kräftigen (Beispiel: Schulterheben ab Seite 114) und die Schultern mobilisieren (Seite 152)

Test 2 (Halswirbelsäule): Das Kippen des Kopfes

Anleitung

Aufrecht hinstellen, geradeaus schauen. Vorsichtig und langsam den Kopf zunächst möglichst weit nach links, dann nach rechts

Auswertung

Gut: Ihr Ohr kommt annähernd bis zur Schulter.
Mittel: Der Kopf kippt etwa den halben Weg zur Schulter.
Schlecht: Sie können den Kopf nur minimal zur Seite kippen.

Verbesserung

Die seitlichen Nackenmuskeln (Seite 144) und den gesamten Nackenbereich (Seite 143) dehnen.

Test 3 (Brust- und Lendenwirbelsäule): Das Drehen des Rumpfes

Anleitung

Aufrecht auf einen Stuhl setzen, die Arme vor der Brust verschränken. Den Oberkörper möglichst weit nach links, dann nach rechts drehen. Das Gesäß bleibt in Position.

Auswertung

Gut: Ihre Schulterachse bewegt sich um 45 Grad oder mehr zur Seite.
Mittel: Sie schaffen etwa 30 bis 45 Grad.
Schlecht: Sie kommen nicht über eine Drehung von 30 Grad hinaus.

Verbesserung

Übungen mit Rumpfdrehung ausführen (Beispiel: Rumpfdrehen auf Seite 128 bis 129), den Lendenbereich mobilisieren (Beispiel: Kniependeln auf Seite 151).

Test 4 (Brust- und Lendenwirbelsäule): Das Beugen des Rumpfes

Anleitung

Hüftbreit hinstellen, Knie durchstrecken. Den Oberkörper so weit es geht vorbeugen. Die Knie bleiben gestreckt.

Auswertung

Gut: Sie erreichen den Boden mit den Fingern.

Mittel: Sie kommen mit den Fingerspitzen bis zum Knöchelbereich.

Schlecht: Ihre Fingerspitzen kommen nur auf halbe Höhe des Unterschenkels.

Verbesserung

Den oberen Rücken dehnen (Seite 145) und mobilisieren (Beispiel: Katzenbuckel auf Seite 150). Außerdem die hinteren Oberschenkelmuskeln dehnen (Beispiel: Rumpfbeugen wie in diesem Test).

Test 5 (Brust- und Lendenwirbelsäule): Das Strecken des Rumpfes

Anleitung

Im aufrechten Stand die Hände auf die jeweils gegenüberliegende Schulter legen. Oberkörper so

weit es geht strecken (= zurückbeugen). Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule halten.

Auswertung

Gut: Sie können locker zur Decke oder in den Himmel über sich gucken.

Mittel: Sie blicken weiter voraus an die Decke oder in den Himmel.

Schlecht: Sie können allenfalls ein klein wenig weiter nach oben blicken als zuvor.

Verbesserung

Rückenstrecker kräftigen (Beispiel: Rumpfheben ab Seite 91), Bauchmuskeln dehnen (Beispiel: Rückwärtsrollen auf Seite 151).

Test 6 (Brust- und Lendenwirbelsäule): Das Seitneigen des Rumpfes

Anleitung

Im aufrechten Stand (hüftbreit) den Oberkörper langsam nach links, dann nach rechts beugen. Die Finger wandern jeweils außen am Bein hinab. Hüfte gerade und Beine gestreckt halten.

Auswertung

Gut: Ihre Fingerspitzen kommen über das Knie hinaus.

Mittel: Ihre Fingerspitzen schaffen es gerade bis zum Knie.

Schlecht: Irgendwo auf Oberschenkel-Höhe ist Schluss.

Verbesserung

Die Rumpfsseiten kräftigen und dehnen (Beispiel: seitliches Rumpfheben auf Seite 140).

Wo fehlt es Ihnen an Kraft?

Im Übungskapitel finden Sie dazu bei einzelnen Übungen kurze Tests: für den Rückenstrecker siehe Seite 96, für die Schultern siehe Seite 105, für den seitlichen Rumpf siehe Seite 123 und für den Bauch siehe Seite 138.



Kapitel 1

Basis-Know-how Anatomie: Der menschliche Bewegungsapparat

Wer seinen Körper zielgerichtet trainieren und sich dabei insbesondere um den Rücken kümmern will, sollte wissen, womit er es zu tun hat. Dieses Kapitel dient der Wissensvermittlung. Sehen Sie es als eine Art Handbuch für Ihr wichtigstes Trainingsgerät: Ihren Körper.

Die hier – mit speziellem Blick auf das Rückentraining – zusammengefassten Informationen über den menschlichen Bewegungsapparat helfen Ihnen, jede Übung und jeden Bewegungsablauf besser zu verstehen. Sie unterstützen Sie dabei, ein intensives und verletzungsfreies Training durchzuführen. Oder Sie nutzen die hier angeführten Informationen einfach, um mitreden zu können.



BASIS-KNOW-HOW ANATOMIE

Die Grundlage jeder Bewegung und Körperhaltung bildet der Stütz- und Bewegungsapparat des Körpers. Er besteht vor allem aus den Knochen und den Muskeln. Das ist die Hardware, mit der Sie Ihr Körper-Tuning vornehmen und ins Training gehen.

DIE BESTANDTEILE DES MENSCHLICHEN BEWEGUNGSAPPARATS		
Einheiten	Aufgaben	Beispiele
Knochen	<ul style="list-style-type: none"> • bilden das Stützgerüst des Körpers • dienen als Ansatzpunkte für Muskeln • schützen innere Organe • ermöglichen lebenserhaltende Abläufe wie die Atmung (dazu ist der Brustkorb nötig) • Das Innere der Knochen, das Knochenmark, bildet Blutzellen 	jeder der mehr als 200 Knochen des menschlichen Körpers
Gelenke	<ul style="list-style-type: none"> • bilden Verbindungen zwischen knöchernen und knorpeligen Elementen im Körper • sorgen für Beweglichkeit • übertragen Kräfte von einem Knochen auf den anderen 	Hüfte, Schulter, Ellenbogen, Knie, Fingergelenke, Wirbel der Wirbelsäule usw.
Bänder	<ul style="list-style-type: none"> • verbinden Knochen untereinander • sichern Gelenke • lenken die Zugrichtung von Muskeln beziehungsweise Sehnen • schützen Muskeln vor Überdehnung 	Kreuzbänder im Knie, Bänder im Sprunggelenk des Fußes usw.
Muskeln	<ul style="list-style-type: none"> • sorgen für jede Art von Haltung und Bewegung • schützen innere Organe • ermöglichen lebenserhaltende Abläufe wie die Atmung oder den Pulsschlag • versorgen den Körper mit Wärme 	jeder der über 650 Muskeln im menschlichen Körper
Sehnen	<ul style="list-style-type: none"> • sorgen für jede Art von Haltung und Bewegung • Mit ihnen sind Muskeln am Knochen befestigt • übertragen Kräfte von Muskeln auf die Knochen und umgekehrt 	an jedem der über 650 Muskeln des Körpers
Sehnen-scheiden	<ul style="list-style-type: none"> • schützen besonders lange Sehnen und immer dort, wo erhöhte Spannung auftritt: in Knochnähe oder da, wo eine Sehne ihre Verlaufsrichtung ändert • sorgen dafür, dass nahe liegende Muskeln reibungsfrei arbeiten können 	Sehnenscheiden im Unterarm oder im Fußgelenk
Schleim-beutel	<ul style="list-style-type: none"> • Die mit Gelenkflüssigkeit gefüllten Säckchen mindern Reibungen und Stöße in Gelenken und um sie herum 	zum Beispiel im Knie
Sesam-beine	<ul style="list-style-type: none"> • Die kleinen, in Sehnen eingelagerten Knochen verstärken die Hebelwirkung und erhöhen damit die Kraftübertragung von Muskeln 	Kniescheibe
Faszien	<ul style="list-style-type: none"> • weiche bis feste Bindegewebehülle, die wie ein Netzwerk alles im Körper umhüllt und verbindet 	Muskelfaszie um jeden Muskel, jeden Muskelfaserstrang und jede einzelne Muskelfaser

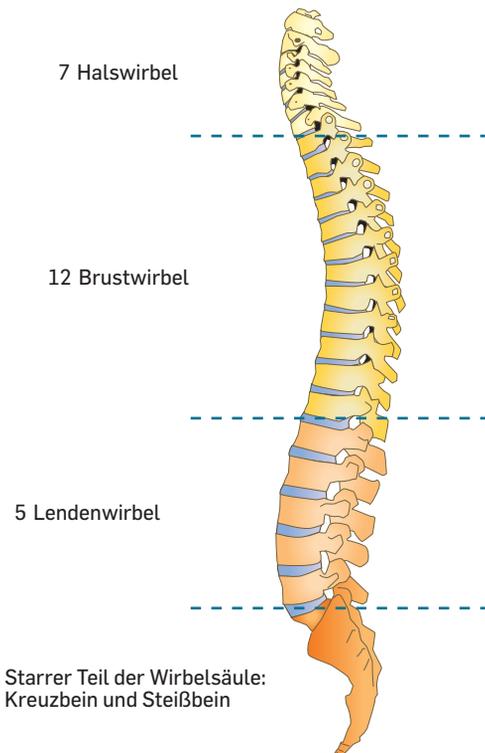
Zentrum des passiven Bewegungsapparats: Die Wirbelsäule

In jeder Hinsicht spielt die Wirbelsäule eine zentrale Rolle im Knochengerrüst des Menschen, das auch als passiver Bewegungsapparat bezeichnet wird. Dieses besteht natürlich noch aus anderen Elementen wie den Knochen von Armen und Beinen, den Rippen des Brustkorbs oder dem Schädel, auf deren Vorstellung in diesem Rückentrainingbuch allerdings verzichtet wird.

Aufbau der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist nicht bloß ein knöcherner Stab, sondern vielmehr ein komplexes Gebilde aus einer Reihe von Wirbeln mit Wirbelkörpern und Gelenken, zwischen denen Bandscheiben

für ein reibungsloses Miteinander sorgen. Für Zusammenhalt und Beweglichkeit des Ganzen sorgen unzählige Muskeln und Bänder, die sich entlang der Wirbelsäule spannen.



Starrer Teil der Wirbelsäule:
Kreuzbein und Steißbein

Die Wirbelsäule

Das Kreuzbein: Der Übergang vom Kreuz zu den Beinen

Während das Steißbein nur als Ansatzpunkt für Bänder und Muskeln dient, bildet das darüber liegende Kreuzbein zusammen mit dem Darmbeinknochen des Beckens das sogenannte Iliosakral-Gelenk. Die Bezeichnung ist irreführend: Dieser Bereich ist, da fest verwachsen und somit nur minimal beweglich, kein eigentliches Gelenk. Hier werden die Kräfte und das Gewicht des Oberkörpers auf die beiden Beine verteilt.

Multitalent Wirbelsäule

Ganz nebenbei hat der knöcherne Zauberstab noch weitere wichtige Aufgaben: Er hilft dabei, Druck und Stöße zu dämpfen. Außerdem dient die Wirbelsäule als wichtiger Verankerungsstab für Muskeln und schützt das lebenswichtige Rückenmark. Sie trägt den Kopf konstant in aufrechter Position und ist ein wichtiger Anker für den Brustkorb, der in dieser Konstellation erst die Rippenatmung ermöglicht.

Bei der Wirbelsäule lassen sich grob gesehen ein starrer und ein beweglicher Teil unterscheiden. Der starre Teil ist der Sockel: Er besteht aus dem Kreuz- und Steißbein, die beide wiederum aus verschiedenen verwachsenen Wirbeln bzw. Wirbelrückständen zusammengesetzt sind. Der bewegliche Teil der Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln und lässt sich in drei Bereiche teilen: die Halswirbelsäule (HWS) mit sieben Wirbeln, die Brustwirbelsäule (BWS) mit zwölf Wirbeln und die Lendenwirbelsäule (LWS) mit fünf Wirbeln. Durch die aufrechte Körperhaltung wirken auf den Lendenwirbelbereich besonders starke Kompressions-, Scher- und Torsionskräfte ein. Ausgerechnet hier, wo im Stehen und Sitzen die größten Kräfte herrschen und das meiste Gewicht lastet, sind Wirbel und Bandscheiben nicht horizontal, sondern durch die natürliche Krümmung leicht schräg angeordnet. Die Wahrscheinlichkeit

ist groß, dass Bandscheiben einseitig belastet werden und insbesondere bei schwach ausgeprägter Muskulatur verschleifen. Wenn Rückenbeschwerden anfallen, dann meist hier: 95 Prozent aller Bandscheibenvorfälle treten in der unteren Lendenwirbelsäule auf. Grund genug, diesen Bereich durch entsprechendes Training gezielt muskulär zu stärken.

Die eine perfekte Wirbelsäulen-Form gibt es übrigens nicht. Sie ist individuell verschieden und von vielen Faktoren abhängig: Körpergröße, Gewicht, das Verhältnis von Rumpflänge zu Beinlänge, Kopfgröße und -gewicht und vieles mehr. Wichtig ist, dass die Wirbelsäule eine lotgerechte Haltung ermöglicht: Je aufrechter Sie stehen, desto weniger müssen Ihre Muskeln arbeiten. Schon die kleinste Abweichung vom Lot kostet Energie und hat Auswirkungen auf den ganzen Körper, zum Beispiel in Form von Verspannungen.

Aufgaben der Wirbelsäule

Es gibt kaum eine Bewegung, die nicht um diese zentrale Achse des Körpers herum ausgeführt wird. Die Wirbelsäule überträgt dabei Kräfte, zum Beispiel die enormen Hebelkräfte, die bei einem energischen Absprung oder einem Schlagballwurf, aber auch beim Heben von schweren Gewichten entstehen. Deswegen ist ein Rumpfraining für Leistungssportler jeglicher Disziplin

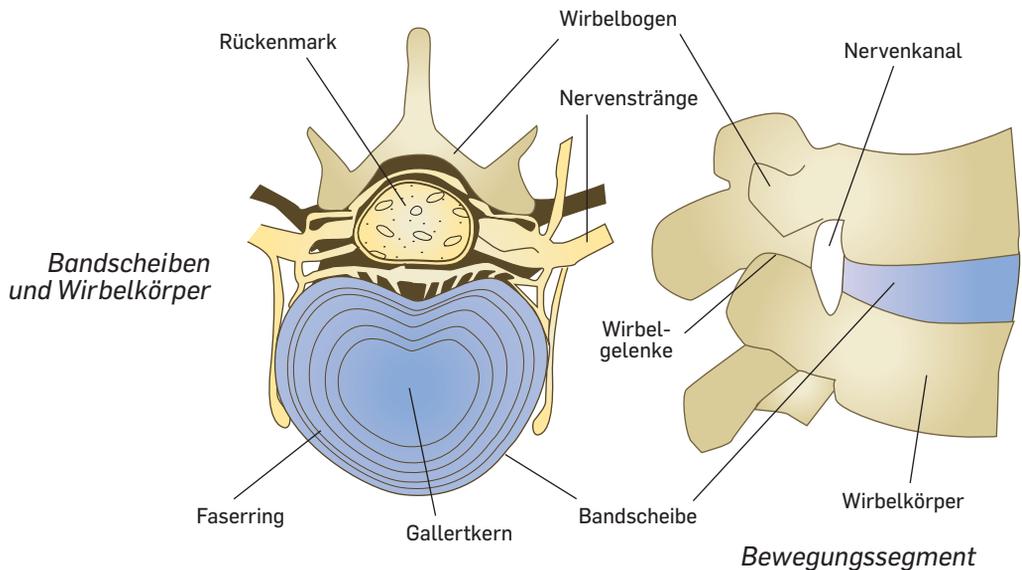
ebenso essenziell wie für jedermann im Alltag.

Denn auch ohne eine Bewegung ist die Wirbelsäule im Einsatz: Sie dient rund um die Uhr dafür, Sie gegen die Schwerkraft aufrecht zu halten. Die Rückenmuskeln, die den Rumpf aufrichten, stehen also permanent unter Feuer – kein Wunder, dass sie irgendwann mal schlappmachen und besondere Pflege brauchen.

Puffer zwischen den Wirbeln: Die Bandscheiben

Damit die Wirbel nicht aufeinanderscheuern, sondern reibungslos gegeneinander bewegt werden können, bedarf es einer Pufferzone. Diese Aufgabe übernehmen die Bandscheiben. Sie

sind flexible Knorpelverbindungen zwischen den Wirbeln. Ausnahme: Zwischen dem ersten und zweiten Halswirbel sowie zwischen dem Kreuz- und Steißbein gibt es keine Bandscheibe.



Eine Bandscheibe besteht aus zwei Teilen: dem äußeren festen Faserring aus konzentrischen Schichten von Bindegewebsfasern sowie einem mit Flüssigkeit gefüllten, gallertartigen Kern. Sie ist mit den darüber und darunter liegenden Wirbeln verwachsen. Das gibt die nötige Stabilität in der Wirbelsäule, damit nicht jeder Wirbel machen kann, was er will.

Im Gehen, Stehen und Sitzen wird Druck auf die Bandscheibe ausgeübt. Dadurch drängt Flüssigkeit aus dem Kern nach außen

– ganz so, als wenn Sie sich auf ein Wasserkissen setzen würden. Das verteilt den Druck gleichmäßig. Als ganz natürliche und nicht besorgniserregende Folge wird der Kern zusammengestaucht, Flüssigkeit tritt aus der Bandscheibe aus, die Wirbelkörper kommen sich näher. Das ist auch ein Grund dafür, dass Sie abends nach einem Tag Dauerdruck im Stehen und Sitzen ein paar Zentimeter kleiner sind als morgens. Ein weiterer ist: Die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur ermüdet im Laufe eines

Tages, dadurch verstärken sich die natürlichen Krümmungen in der Wirbelsäule. Über Nacht, wenn Sie liegen, saugen sich die

Bandscheiben wie ein Schwamm wieder mit Flüssigkeit voll. Nur so können sie mit wichtigen Nährstoffen versorgt werden.

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule

Das Wissen über die Beweglichkeit einzelner Wirbelsäulenbereiche ist wichtig für Training und Alltag. Es verdeutlicht, welche Bewegungen machbar sind, und sensibilisiert Sie so dafür, sich achtsamer zu bewegen. Erstaunlich ist, welche Bewegungsspanne die Wirbelsäule insgesamt erlaubt – hier vorgestellt mit ihren hauptsächlichsten Bewegungsrichtungen:

Drehung um die Längsachse

Rotationen sind vorrangig in der Halswirbelsäule (40–50 Grad zu jeder Seite) und der Brustwirbelsäule (35 Grad) möglich. Die Lendenwirbelsäule (5 Grad) mag Drehungen gar nicht.

Seitneigen

Die sogenannte Lateralflexion kommt hauptsächlich aus dem Lendenbereich der Wirbelsäule (20 Grad zu jeder Seite). Die Brustwirbelsäule ist durch das Halten der Rippen und des Brustkorbs eingeschränkt und kann auch nur etwa jeweils 20 Grad nach links und rechts neigen, die Halswirbelsäule schafft etwa 35 Grad.

Vorneigen (Inklination) und Zurückneigen (Reklination)

Diese Bewegungen kommen hauptsächlich aus den Übergän-

gen der verschiedenen Wirbelsäulenbereiche. So weit können Sie sich jeweils vor- und zurückbeugen: Nach vorn schaffen Halswirbel- und Brustwirbelbereich etwa 40 Grad, der Lendenwirbelbereich sogar 60 Grad. Nach hinten bringt es die Halswirbelsäule auf ganze 75 Grad, der Brustwirbelbereich hingegen nur auf 25 Grad und der Bereich der Lendenwirbel auf etwa 35 Grad.

Wie schafft es dieses knöcherne Gebilde, derart flexibel zu sein? Zum einen hat jeder Wirbel ein optimal angepasstes Design, das den jeweils erforderlichen Bewegungsrichtungen entspricht. Zum anderen arbeiten alle Wirbel miteinander im Verbund und sind mit den jeweiligen Nachbarwirbeln über Gelenke flexibel verbunden. Zählt man die gelenkartigen Übergänge zum Kopf oben und zum Kreuzbein unten hinzu, verfügt der bewegliche Teil der Wirbelsäule über 25 sogenannte Bewegungssegmente. Ein Bewegungssegment besteht aus zwei benachbarten Wirbeln mit Wirbelgelenken, der Bandscheibe und dem Bandapparat. In all diesen Gelenkbereichen finden jeweils Bewegungen statt, die sich ergänzen und die große Bewegungsspanne der Wirbelsäule erklären.

Der aktive Bewegungsapparat: Die Muskeln

So beweglich die Wirbelsäule ist: Ohne aktives Muskelgewebe rührt sich gar nichts. Ihre Muskeln, auch als aktiver Bewegungsapparat bezeichnet, stehen im Zentrum des Trainings, denn sie reagieren auf Belastungen mehr oder weniger unmittelbar, indem sie kräftiger, größer oder beweglicher werden. Gerade mit Blick auf den Rücken ist das von Bedeutung. Einige wichtige Rückenmuskeln gehören zu den Muskeln im Körper, die grundsätzlich dazu neigen, schwächer beziehungsweise kleiner zu werden. Um sie sollten Sie sich besonders kümmern.

ZUR SCHWÄCHUNG NEIGENDE RUMPF- UND RÜCKENMUSKELN

Muskeln	Top-3-Kräftigungsübungen
Großer und kleiner Rautenmuskel	<ul style="list-style-type: none"> • Zurückziehen der Schulterblätter auf Seite 78 • Einarmiges umgekehrtes Rudern auf Seite 77 • Rudern in Bauchlage auf Seite 72
Trapezmuskel (aufsteigender und mittlerer Anteil)	<ul style="list-style-type: none"> • Langhantel-Rudern auf Seite 69 • Seitheben in Bauchlage auf Seite 87 • Abgestütztes einarmiges Kurzhantel-Rudern auf Seite 71
Rückenstrecker (vor allem im Bereich der Brustwirbelsäule)	<ul style="list-style-type: none"> • Rumpfbeugen auf dem Gymnastikball auf Seite 91 • Superman auf Seite 96 • Delfin-Schwimmen auf Seite 98
Gerade und schräge Bauchmuskeln	<ul style="list-style-type: none"> • Gedrehtes Knieheben im Liegestütz auf Seite 135 • Kletter-Crunches auf Seite 136 • Käfer auf Seite 139

Insgesamt sind in Ihrem Körper mehr als 600 Muskeln in Aktion. Sie sind dazu da, Bewegungen auszuführen, den Körper in jeder Position zu halten und gleichzeitig alle Systeme im Körper am Leben zu erhalten. Rund 40 Prozent Ihrer Körpermasse besteht aus Muskulatur. Damit ist das Muskelgewebe zusammengekommen Ihr größtes Stoffwechselorgan. Denn: Muskelgewebe ist aktiv, das heißt, es verbraucht permanent Energie, unabhängig davon, ob es beansprucht wird oder nicht. Ein Grund dafür ist, dass in den

Muskeln immer eine Grundspannung vorherrscht, Muskeltonus genannt.

Der Grundtonus der Muskeln verbraucht etwa ein Viertel des Energieumsatzes im Körper. Beinahe eine Begleiterscheinung ist es, dass das aktive Muskelgewebe dabei Wärme erzeugt. Rund die Hälfte dieser Wärme nutzt ein Muskel für seine Arbeit. Die andere Hälfte wird dafür eingesetzt, den Körper zu wärmen. Aus diesem Grund können Sie Ihre Muskeln getrost als körper-eigene Heizkraftwerke bezeichnen. Gut zu erleben ist das,

So einfach ist das
Verspannungen sind die spürbare Folge eines unnötig und unnatürlich erhöhten Muskeltonus.

wenn Ihnen kalt ist: Das Zittern des Körpers als Reaktion auf die Kälte ist Ausdruck von kurzen

Kontraktionen in der Muskulatur mit dem Ziel, Ihren Körper einzuheizen.

Verschiedene Muskeltypen

Die Muskeln, die Sie im Training gemeinhin vor Augen haben, fallen in die Kategorie der sogenannten Skelettmuskulatur. Das sind alle Muskeln (immerhin noch über 400), die willkürlich steuer- und trainierbar sind. Skelettmuskeln gehören wie der Herzmuskel (den Sie nicht gezielt steuern können) zur quergestreiften Muskulatur. Quergestreift deshalb, weil sich bei ihr unter dem Mikroskop

eine regelmäßiges quergestreiftes Muster erkennen lässt. Außer der quergestreiften gibt es die glatte Muskulatur, bei der, Sie ahnen es, kein Muster erkennbar ist, die vielmehr bei genauerer Betrachtung glatt erscheint. Die glatte Muskulatur ist nicht bewusst beeinflussbar. Sie kümmert sich automatisch und rund um die Uhr um innere Prozesse und hält beispielsweise den Magen-Darm-Trakt am Laufen.

In welcher Form sind Ihre Muskeln?

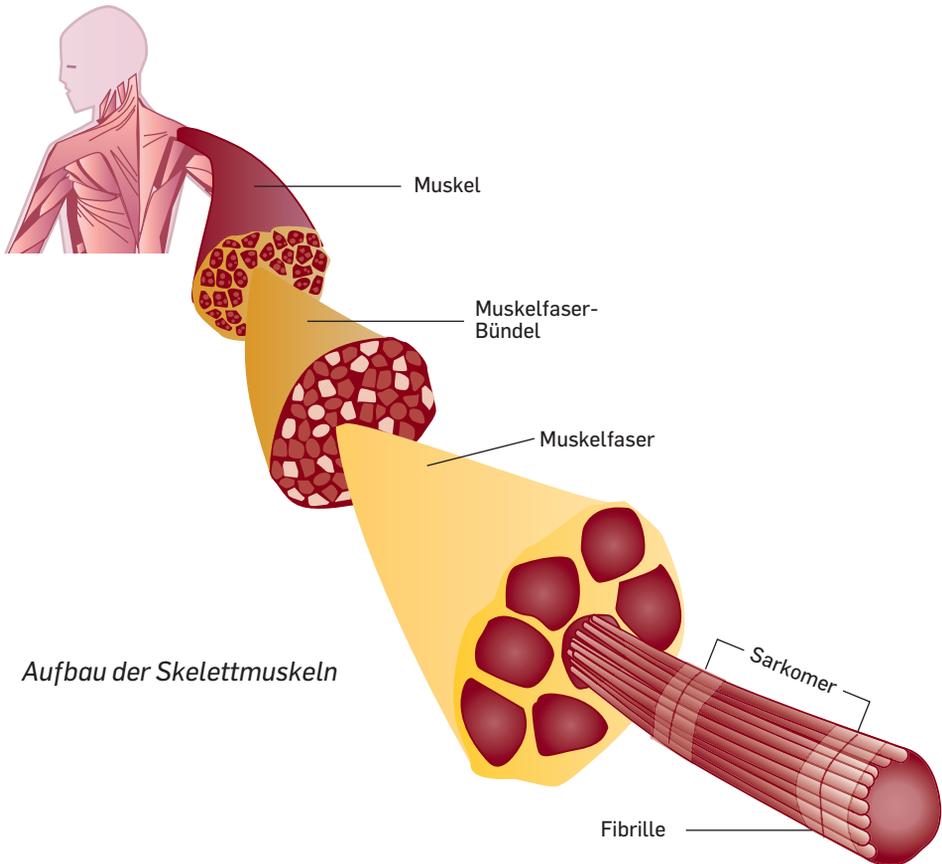
Auch der Form nach lassen sich Skelettmuskeln unterscheiden: Es gibt spindelförmige und gefiederte Skelettmuskeln. Zu den spindelförmigen gehören prägnante, bei gut trainierten Menschen ausgeprägte Muskeln – zum Beispiel der Bizeps. Dieser Muskeltyp ist für schnelle und ausladende Bewegungen verantwortlich und verkürzt sich dafür wesentlich mehr als der gefiederte Muskeltyp. Die gefiederten Muskeln sind für kleine, aber kraftvolle Bewegungen gemacht. Zu ihnen gehört der Latissimus dorsi, der große Rückenmuskel. Muskeln wie der Latissimus setzen flächig an verschiedenen Knochen an. Sie liefern zwar keine deutliche Wölbung des Muskelbauchs, können aber dennoch die Figur prägen – der Latissimus als „V-Form-Muskel“ ist das beste Beispiel.

Die Skelettmuskulatur und ihre Funktionen

Skelettmuskeln lassen sich funktionell unterscheiden: So gibt es welche, die primär Haltearbeit zu verrichten haben. Diese Haltemuskulatur ist gut durchblutet, sehr ausdauernd und bleibt auch denen länger erhalten, die eine Zeit lang nicht trainieren. Der Nachteil der Haltemuskulatur ist, dass sie zu Verkürzungen neigt und regelmäßig gedehnt werden sollte (siehe dazu auch die Tabelle auf Seite 52). Wer seinen Rücken trainiert, wird immer auch viele Haltemuskeln trainieren, denn der Rumpf ist sozusagen voll davon. Kein Wunder, wird er doch im Sitzen, Stehen und Gehen dauerhaft aufrecht gehalten.

Beispiele sind der Rückenstrecker (im Halswirbel- und im Lendenwirbelbereich) und die Bauchmuskulatur.

Neben den Haltemuskeln gibt es die Bewegungsmuskulatur, die, wie der Name sagt, viel zu bewegen hat. Sie ist vergleichsweise schlechter durchblutet und ermüdet nach kurzer Zeit, arbeitet dafür schneller und kraftvoller. Zudem verkürzt die Bewegungsmuskulatur weniger und kann in der Masse besser aufgebaut werden, was für optisch sichtbare Erfolgserlebnisse im Training sorgt. Im Umkehrschluss bedeutet das leider: Wenn Sie das Training einstellen, sind Sie sie auch schnell wieder los. Beispiele für Muskeln

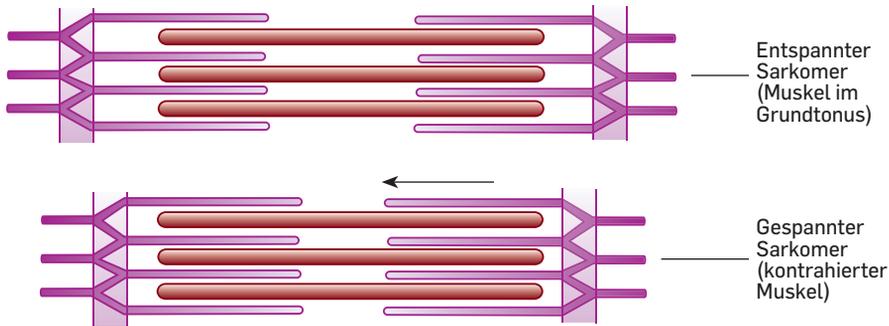


Aufbau der Skelettmuskeln

der Bewegungsmuskulatur sind die Oberarm- oder Oberschenkelmuskeln sowie das Gesäß.

Jeder Skelettmuskel besteht aus Muskelbündeln, die wiederum eine Vielzahl von einzelnen Muskelfasern enthalten. Insgesamt sind es Tausende von Muskelfasern, die einen Muskel ausmachen. Der gesamte Muskel, jedes Bündel und jede Faser wird dabei von einer Bindegewebshülle, der sogenannten Faszie, eingeschlossen. Sie erstreckt sich weit verzweigt durch den ein-

zelnen Muskel – und sie steht zudem mit allen umliegenden Muskeln in Kontakt. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft gibt es anscheinend eine einzige Faszie im Körper, die alles miteinander verbindet. Dieses Bindegewebe ist mit jeder Menge Reizrezeptoren ausgestattet, die unter anderem Bewegungsimpulse und Schmerzempfinden aufnehmen und weitergeben. Somit trägt die Faszie maßgeblich zum Funktionieren eines einzelnen Muskels, aber auch



Ein Sarkomer in Aktion

zum optimalen Zusammenspiel verschiedener Muskeln in einer Bewegung bei.

Die einzelne Muskelfaser besteht aus einer Muskelzelle, weshalb beide Begriffe synonym verwendet werden. Darin finden sich sogenannte (Myo-)Fibrillen, die wiederum die Sarkomere beinhalten – die kleinsten Einheiten im Muskel mit den kontraktiven Elementen. Kontraktile bedeutet, dass diese sich zusammenziehen oder wieder entspannen können. Hier findet also die Arbeit statt, wenn der Muskel in Aktion ist. Energie bekommen die Myofibrillen von den sogenannten Mitochondrien. Diese Zellelemente wirken wie kleine Kraftwerke, in denen Kohlenhydrate und Fette unter – oder ohne – Verwendung von Sauer-

stoff verfeuert werden. Regelmäßiges Training wirkt im Übrigen bis in diese tiefen Bereiche der Muskelfaser: Ihr Körper lernt, Energie besser zu verarbeiten und mehr davon bereitzustellen, wenn's drauf ankommt.

Auch wenn Sie sich bei einer Übung enorm anstrengen und ein nie vorher erreichtes Gewicht stemmen: In Ihren Muskeln ist immer nur ein Teil der Fasern aktiv. Der Körper will einfach nicht sein ganzes Kraftpulver auf einmal verschießen. In einer Bewegung werden verschiedene Muskelfasern ein- und ausgeschaltet, ohne dass Sie es merken, denn die Intensität der Kontraktion bleibt stets gleich. So können sich Muskelfasern wieder erholen, wenn andere an die Arbeit gehen.

Ganz oder gar nicht

Woran Sie auch durch Training nichts ändern können, ist die Tatsache, dass es für jede Muskelfaser nur ein „An“ oder ein „Aus“ gibt. Erhält sie per Nervensignal den Befehl zu arbeiten, so macht sie das, so stark sie kann. Der spürbare Unterschied, wie stark ein Muskel kontrahiert, zum Beispiel beim Heben eines Glases im Gegensatz zum Heben einer Zehn-Kilo-Hantel, ist eine Folge davon, wie viele Muskelfasern zur Arbeit animiert und in welcher Frequenz Nervenimpulse übertragen werden.

So arbeitet die Muskulatur

Ein Muskel hat mehrere Möglichkeiten, seine Kraft zum Einsatz zu bringen:

1. Ziehen sich die kontraktiven Elemente eines Muskels zusammen, arbeitet er posi-

- tiv dynamisch oder konzentrisch: Dabei verkürzt er sich. Achten Sie beim Klimmzug im Untergriff mal auf den Bizeps, der bei konzentrischer Arbeit seinen ansehnlichen Muskelbauch entwickelt.
2. Lassen Sie sich bei dem erwähnten Klimmzug wieder herab, wird der Bizeps gestreckt. Damit das nicht auf einen Schlag passiert, muss die Muskulatur auch jetzt kontrahieren, um Kraft zum Bremsen zu entwickeln. Hier arbeitet der Bizeps negativ dynamisch oder exzentrisch: Er verwendet seine Kraft gegen eine andere Kraft, in diesem Beispiel die Schwerkraft, die auf das hängende Körpergewicht wirkt, und sorgt für eine kontrollierte Streckung. Bei dieser exzentrischen Arbeit kann ein Muskel die meiste (messbare) Kraft aufwenden. Das kennen Sie sicher auch: Nach dem zehnten Klimmzug ist es ungleich schwerer, sich zu einem elften nach oben zu ziehen, als sich (mit fremder Hilfe nach oben gekommen) von oben herabzulassen.
 3. Schließlich kann ein Muskel auch statisch arbeiten, ohne sich zu verkürzen oder zu strecken. Das passiert etwa, wenn Sie in der höchsten Position beim Klimmzug innehalten. Hier arbeiten Bizeps & Co. statisch beziehungsweise isometrisch: Der Muskel ist angespannt, ohne dabei seine Länge zu verändern. Diese Trainingsform ist zumeist die schonendste Art, weil mit der Bewegung auch Belastungen, etwa für die Gelenke, wegfallen. Das ist auch mit Blick auf das Training der Rückenmuskulatur interessant, zum Beispiel in Bereichen wie der Halswirbelsäule, in denen die kleinen Wirbel sehr empfindlich reagieren können.
- Das Klimmzug-Beispiel zeigt, dass diese drei Arbeitsweisen der Muskulatur oft gemeinsam in einem einzigen Bewegungsablauf auftreten: Sie ziehen sich zur Klimmzugstange hoch (konzentrische Phase), halten kurz inne (statische Phase) und lassen sich wieder herab (exzentrische Phase).

Muskelarbeit ist Teamwork

Es gibt keine Bewegung, in der nur ein einziger Muskel aktiv ist. Bewegungen, ob im Alltag oder beim Sport, sind nur möglich durch ein komplexes Zusammenspiel von mehreren Muskeln. Ob jemand kräftig ist oder

nicht, hängt also nicht nur davon ab, wie viel Power ein einzelner Muskel hat oder wie groß dieser ist, sondern wie intelligent er mit anderen Muskeln zusammenarbeitet und wie viel Kraft letztlich die Muskelkette als Ganzes

aufbringen kann. Auch ob eine Bewegung optimal oder weniger gut ausgeführt wird, ist eine Frage des Zusammenspiels aller beteiligten Muskeln.

Unter diesen Voraussetzungen wird klar, dass „komplexe“ Bewegungen auch im Training die Hauptrolle spielen sollten. Isolierte Übungen, bei denen nur ganz gezielt ein einzelner Muskel angesprochen werden soll, sind für die Kraftleistung des betreffenden Muskels sicher sinnvoll, bringen übertragen auf jede Art von Bewegung aber wenig bis gar nichts. Das gilt insbesondere für das komplexe Knochen- und Muskelsystem des Rückens.

Wie arbeiten Muskeln nun zusammen? In der Trainingslehre unterscheidet man Muskeln funktionell mit Blick auf die Rolle, die sie bei einer Bewegung einnehmen.

Muskeln, die eine Bewegung primär ausführen, werden Agonisten oder vereinfacht Spieler genannt. Beugen Sie beispielsweise den Arm, ist der Bizeps Agonist. Muskeln, die eine entgegengesetzte Bewegung ausführen und gedehnt werden, wenn der Agonist arbeitet, bezeichnet man als Antagonisten oder Gegenspieler. Beim Beugen des Arms ist das der Armstrecker, der Trizeps. Der Antagonist ist seiner Zeit voraus und hat die wichtige Aufgabe, die Gegenbewegung vorzubereiten und durchzuführen. Ohne ihn ist der Agonist hilflos, denn kein Muskel kann sich von allein

zurückdehnen. Um wieder in die Ausgangsposition zu gelangen, braucht es also den Antagonisten.

Schließlich gibt es noch Muskeln, die den Agonisten bei der Arbeit unterstützen. Diese nennt man Synergisten (man könnte sie Mitspieler nennen, das macht aber keiner). In dem genannten Beispiel wird der Bizeps von weiteren Oberarmbeugemuskeln, je nach Bewegungsausführung auch von der Schultermuskulatur, unterstützt. Oft sind ganze Muskelgruppen, die ähnliche Aufgaben zu erfüllen haben, an einer Bewegung beteiligt.

Für fließende Bewegungen müssen alle beteiligten Muskeln ihre Rolle optimal ausfüllen. So lässt sich der Antagonist nicht etwa einfach mitziehen, sondern muss in dem Maß an Spannung nachgeben, in dem der Agonist Spannung aufbaut. Funktioniert dieses Zusammenspiel nicht, kommt es zu unrunder, unkontrollierten Bewegungen, die Beschwerden und Verletzungen wie Zerrungen provozieren. Dies ist ein weiteres Argument dafür, im Training möglichst komplexe Bewegungen zu schulen und darauf zu achten, Spieler und Gegenspieler gleichmäßig zu trainieren.

Das Konzept von Spieler und Gegenspieler ist besonders bedeutsam für die Körperhaltung und somit für Training und Pflege der Rückenmuskulatur. Denn auch ganze Muskelgruppen haben entgegengesetzte

Über den Tellerrand blicken

Aufgrund ihrer zentralen Lage steht die Wirbelsäule in engem Zusammenhang zu allen Extremitäten. Aus funktioneller Sicht gehören dabei auch der Nacken, die Schulterregion und der Becken-Hüft-Bereich zu den Körperzonen, die beim Training des Rückens immer mit berücksichtigt werden sollten. Zum Beispiel mischen Rückenmuskeln bei vielen Armbewegungen kräftig mit. Unbedingt sollten auch die Gegenspieler der Rückenmuskulatur im Bauch- und Brustbereich Beachtung finden, da es nicht nur aus optischen Gründen sinnvoll ist, Rückenmuskeln immer wieder im Verbund mit anderen Muskelgruppen zu trainieren.

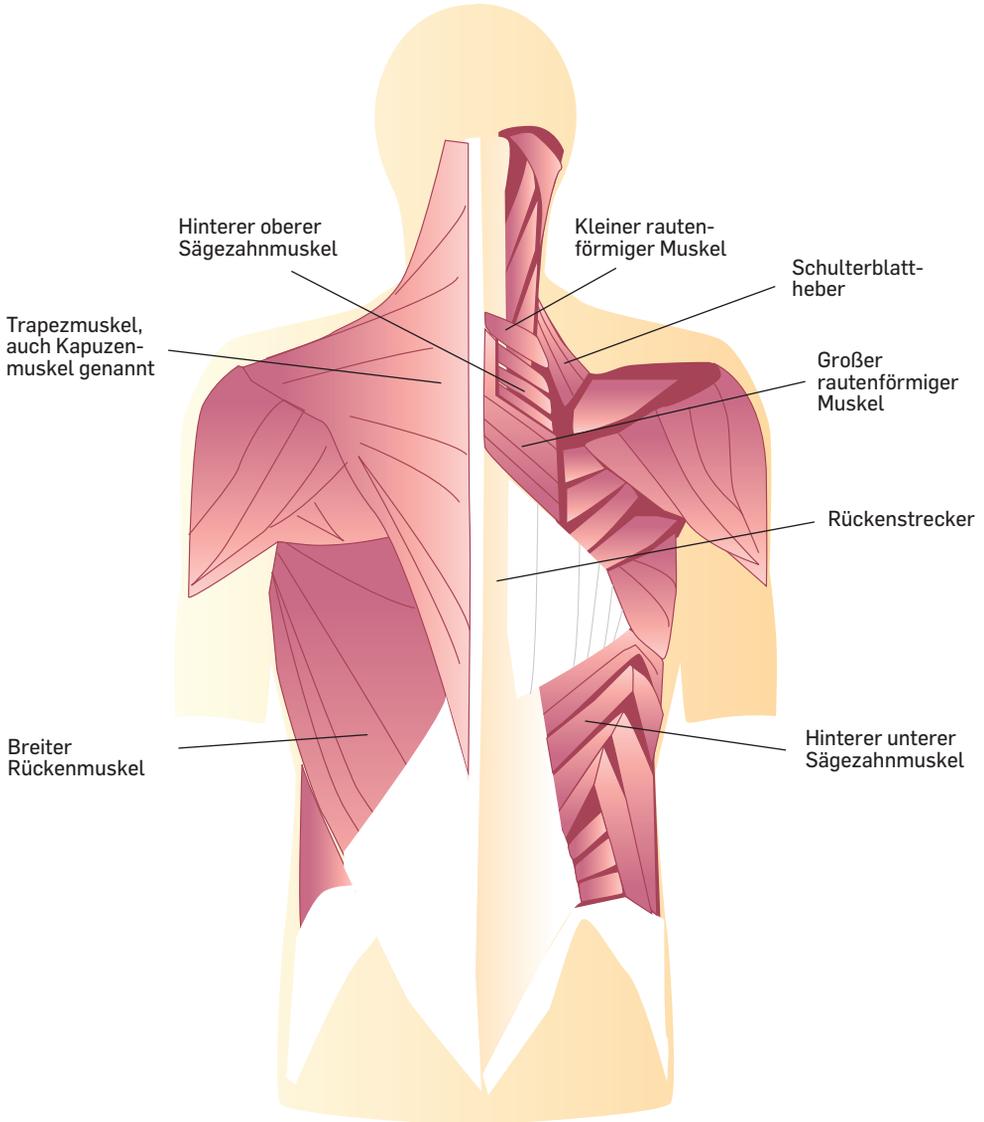
Aufgaben. So ist die Bauchmuskulatur dafür verantwortlich, den Oberkörper nach vorn zu beugen, während die tiefe Rückenmuskulatur den Oberkörper nach hinten bringen und Sie aufrichten soll.

Dabei kann der Körper nur dann rundum ausbalanciert sein und sich in einer vollkommen aufrechten Haltung befinden, wenn von allen Seiten gleich gezogen wird – was oftmals nicht der Fall ist. Sind einander gegenüberliegende Muskeln oder Muskelgruppen nicht gleich stark ausgebildet, kommt es zu Dysbalancen: Es entstehen belastende (Ver-)Spannungen. Ist die Bauchmuskulatur beispielsweise stärker als der funktionell ent-

gegengesetzte Part des Rückens, wird der Oberkörper dauerhaft mehr nach vorn gezogen, auch wenn es optisch vielleicht gar nicht auffällt. Die Rückenmuskulatur steht dadurch ständig unter einer Dehnspannung. Beide Muskelgruppen können nicht mehr optimal arbeiten: Die eine, in diesem Beispiel der Rückenstrecker, kann unter der anhaltenden Spannung nicht mehr die volle Leistungsfähigkeit abrufen. Das gilt auch für die andere Muskelgruppe, in diesem Beispiel die Bauchmuskeln, die durch die dauerhafte Verkürzung in ihrem Bewegungsspielraum stark eingeschränkt werden. So sind Beschwerden mit Sicherheit programmiert.

Die Muskeln des Rückens

Die Rückenmuskulatur übernimmt vielfältige Aufgaben: Sie hält Sie aufrecht im Stehen, im Sitzen und bei jeder Bewegung. Sie streckt und bewegt die Wirbelsäule, unterstützt aber auch die Atmung, indem sie die Rippen heben und senken hilft. Zudem ist sie auch maßgeblich daran beteiligt, andere Bereiche des Körpers wie die Arme zu bewegen. An all diesen Prozessen wirken mehr als 150 Muskeln mit.



Die wichtigsten Muskeln des Rückens

DIE WICHTIGSTEN RÜCKENMUSKELN

Muskel	Hauptaufgaben	Attraktivitätsfaktor
Breiter Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi)	<ul style="list-style-type: none"> • verbindet den Rücken mit Schultern und Armen • zieht den erhobenen Arm nach unten • zieht den Arm hinter den Körper und dreht ihn nach innen • unterstützt die Atmung • stabilisiert Rumpf und Wirbelsäule • unterstützt die Seitneigung des Rumpfes 	<p>***</p> <ul style="list-style-type: none"> • flächenmäßig größter Muskel des Körpers, der zudem von außen gut zu sehen ist und für die markante V-Form verantwortlich zeichnet
Trapezmuskel, auch Kapuzenmuskel genannt (Musculus trapezius)	<ul style="list-style-type: none"> • verbindet den Rücken mit Schultern und Armen • bewegt das Schulterblatt • hebt das Schlüsselbein und die Schulter • hebt den Arm über Schulterhöhe • unterstützt die Drehung des Kopfes • unterstützt die tiefen Rückenmuskeln bei der Stabilisation von Hals- und Brustwirbelsäule 	<p>***</p> <ul style="list-style-type: none"> • von außen sehr gut zu sehen: In gutem Trainingszustand zeichnen sich die in verschiedene Richtungen verlaufenden Stränge sichtbar ab • unterstützt die V-Form • kräftigt den Halsbereich und prägt die Form von Nacken sowie oberem Rücken
Großer rautenförmiger Muskel (Musculus rhomboideus major)	<ul style="list-style-type: none"> • verbindet Wirbelsäule und Schulterblatt • stabilisiert das Schulterblatt und zieht es zur Wirbelsäule • führt die Arme nach hinten unten 	<p>**</p> <ul style="list-style-type: none"> • wird vom Trapezmuskel überdeckt, kann aber an Masse zulegen, was den Rücken kräftiger erscheinen lässt
Kleiner rautenförmiger Muskel (Musculus rhomboideus minor)	<ul style="list-style-type: none"> • verbindet Wirbelsäule und Schulterblatt • stabilisiert das Schulterblatt und zieht es zur Wirbelsäule • führt die Arme nach hinten unten 	<p>*</p> <ul style="list-style-type: none"> • ist relativ klein und wird vom Trapezmuskel überdeckt
Schulterblattheber (Musculus levator scapulae)	<ul style="list-style-type: none"> • verbindet Wirbelsäule und Schulterblatt • hebt das Schulterblatt 	<p>*</p> <ul style="list-style-type: none"> • wird vom Trapezmuskel verdeckt, macht aber den Hals seitlich kräftiger
Hinterer unterer Sägezahnmuskel (Musculus serratus posterior inferior)	<ul style="list-style-type: none"> • unterstützt die Streckung und Rotation des Rumpfes • senkt die Rippen, unterstützt so die Ausatmung 	<p>*</p> <ul style="list-style-type: none"> • ist recht klein, wird von anderen großen Muskeln verdeckt
Hinterer oberer Sägezahnmuskel (Musculus serratus posterior superior)	<ul style="list-style-type: none"> • hebt die Rippen, unterstützt so die Einatmung 	<p>*</p> <ul style="list-style-type: none"> • ist ebenfalls recht klein und verdeckt
Rückenstrecker (Musculus erector spinae)	<ul style="list-style-type: none"> • richtet die Wirbelsäule auf, stabilisiert und bewegt sie 	<p>**</p> <ul style="list-style-type: none"> • liegt als einziger abgebildeter Muskel der tiefen Rückenmuskulatur weitestgehend verborgen • aber: Er sorgt für eine aufrechte Haltung

*** = gut sichtbar und formgebend – unbedingt trainieren!

** = prägt die Körperform mit – lohnenswert!

* = optisch mehr oder weniger ohne Bedeutung



Oliver Bertram

Das Men's Health Rückenbuch

Starkes Kreuz, breite Schultern, gesunder Rücken

Paperback, Flexobroschur, 176 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-08754-2

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2011

Übungen, die Mann für einen kräftigen und gesunden Rücken benötigt

Ein starker Rücken mit markant-männlicher V-Form: Diesen Traum erfüllt Mann sich ab sofort mit dem Men's Health Rückenbuch! Mit wichtigem Zusatznutzen: Die stabilisierende Rückenmuskulatur sorgt gleichzeitig dafür, dass auch Verspannungen und Rückenschmerzen kein Thema mehr sind. Das Men's Health Rückenbuch liefert mit seinen relevanten Übungen für den Rücken-, Schulter- und Rumpfbereich sowie vielen Workouts für jedes Trainingsziel alles Wissenswerte für den Weg zum beeindruckenden Oberkörper.

Eine Vielzahl an Variationen garantiert Einsteigern und Fortgeschrittenen gleichermaßen maximale Trainingserfolge. Detaillierte Darstellungen aller Übungen in Wort und Bild verdeutlichen, wie man korrekt, rückenschonend und mit maximaler Effizienz trainiert. Zusatzinfos wie Intensivierungstechniken sorgen für reichlich Abwechslung und eine individuelle Trainingssteuerung. Abgerundet wird dieses Rücken-Kompendium mit anatomischem Wissen und umfassenden Alltagstipps – für einen dauerhaft kraftvollen Rücken und ein gesundes, starkes Kreuz!