

Anwendungen für Fitness und Therapie



EMS-Übungen für den Rücken

In diesem Artikel wenden sich die EMS-Experten Jens Vatter, Sebastian Authenrieth und Stephan Müller an alle EMS-Anwender aus den Bereichen Fitness und Therapie und klären auf, was bei einer EMS-Anwendung für einen leistungsfähigeren Rücken zu beachten ist. Das Trio gibt wertvolle Tipps für ein effektives Training zur Vorbeugung bzw. Linderung von Rückenbeschwerden.

Im Kern besteht die Wirbelsäule aus knöchernen Strukturen, die im Inneren das Rückenmark schützen. Die Stabilität wird durch die Bandscheiben, Bänder und Muskeln gewährleistet.

Die Bedeutung der Muskulatur und deren Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit unseres Rückens nimmt stetig zu und damit auch das Interesse, sich mit dem Rücken auseinanderzusetzen – sowohl im EMS-Fitness- als auch im EMS-Therapiebereich.

Technikschulung und Kontraindikatoren

Eine gut dosierte EMS-Anwendung bietet unter Berücksichtigung funktioneller Aspekte und fachlich korrekter Durchführung hervorragende Möglichkeiten, die Rückenmuskeln zu stärken und ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Hierbei sollte immer die Technikschulung im Vordergrund stehen. Dies ist Aufgabe des EMS-Trainers sowie des EMS-Therapeuten und sollte ausnahmslos unter Berücksichtigung der indivi-

duellen Tagesform des Kunden/Patienten angepasst und durchgeführt werden.

Selbstverständlich gilt es, genau wie bei jedem anderen Ziel, Risiken durch das Abfragen der Kontraindikationen zu minimieren. Kunden mit akuten Rückenproblemen (relative Kontraindikation!) sollten in jedem Fall nur von einem entsprechend therapeutisch geschulten Fachpersonal und ggf. nach Absprache mit einem Arzt trainiert werden.

Stabilität und Mobilität spielen neben dem Zuwachs von Kraft eine immer wichtigere Rolle. Dies dient als Basis, um fundamental an funktionelleren Bewegungsabläufen zu arbeiten und somit negativen Belastungen im Alltag entgegenzuwirken.

Genug trinken & stressfrei trainieren

Damit die EMS-Anwender bestmöglich arbeiten können, gilt es auf ein paar kleine Details zu achten: Absolut notwendig ist der Hinweis, ausreichend Wasser vor, während und nach der EMS-Anwendung zu sich zu nehmen. Wasser versorgt die Bandscheiben und hilft, dass die Bandscheiben als guter Puffer im Körper arbeiten können. Dies gilt nicht nur am Trainingstag, sondern auch an jedem weiteren Tag als dauerhafte Routine. Der Trainer sollte darauf achten, dass das Training so stressfrei wie möglich abläuft und dieser Zustand möglichst lange im Alltag aufrecht erhalten bleibt.

Ergänzend kann es auch aufschlussreich sein, einen Blick auf die tagtäglichen Rückenbelastungen des Trainierenden zu werfen. Hierbei sollte negativen Belastungen so gut es geht entgegengewirkt werden, um genügend Entlastung und Regeneration zu gewährleisten.

Es empfiehlt sich hierbei mit den von Herstellerseite voreingestellten Standard-Kraftprogrammen zu trainieren. Der Impulsanstieg und die Intensität sollten bewusst an das Trainingsziel angepasst werden – hierbei eignet sich ein langsamer Impulsanstieg gut bei schreckhaften Trainierenden, um das Risiko von schnellen, unkontrollierten Bewegungen zu vermeiden. Ist hier nicht davon auszugehen und Ziel, die Intensität zu erhöhen, kann der Anstieg auf „Null“ (rechteckiger Impuls) eingestellt werden. Dies tendiert zu einem schnelleren Kraftaufbau.

Übungen individuell anpassen

Die auf der folgenden Seite präsentierten Übungen dienen lediglich als

Beispiele. Sie sind individuell in jeglicher Hinsicht an die Tagesform der Kunden/Patienten anzupassen bzw. den individuellen Bedürfnissen der Kunden/Patienten entsprechend zu variieren. Nach unserer Erfahrung empfiehlt es sich, eine EMS-Einheit mit dem Ziel Rückenkräftigung nicht ausschließlich mit vorgeneigtem Oberkörper durchzuführen. Es ist ratsam, bewusst ausgewählte Grundübungen, die eventuellen einseitigen Belastungen oder Haltungsschwächen entgegenwirken, kombiniert mit rügenspezifischen Übungen anzuwenden.

EMS-Training bietet den Vorteil, ohne hohe mechanische Zusatzlasten und ohne zeitraubende Haltungs- und Technischulung bereits ab der ersten Einheit intensives Krafttraining zu betreiben, ohne sich dabei zu überfordern. Im Gegenteil, statisch oder langsam dynamisch durchgeführte Bewegungen ohne Zusatzgewichte bieten den Vorteil, die Technik langsam und korrekt zu erlernen und gleichzeitig effektiv die Muskulatur zu trainieren.

Sollten die Übungen in der langsam dynamischen Ausführung noch Verbesserungspotenzial aufweisen, ist von einem Erhöhen der Übungsgeschwindigkeit und einer somit schnellen, dynamischen Ausführung definitiv abzuraten. Der Trainierende muss stets in der Lage sein, die Übungen in verschiedenen Winkelstellungen statisch zu kontrollieren, bevor er diese in Dynamik oder gar mit hoher Bewegungsgeschwindigkeit durchführt.

Für den Aufbau innerhalb der Trainingseinheit gilt: koordinativ anspruchsvollere Übungen sollten am Anfang der Trainingseinheit nach ein paar Minuten Eingewöhnungsphase durchgeführt werden! Die metabolisch beanspruchenden Anteile können unter Berücksichtigung der Übungsausführung und Intensität am Ende erfolgen, sofern es denn ziel führend erscheint.

Anz. Cleanpaper

Übung Tischhalte

Fokus auf:

- »»» Rücken
- »»» Gesäß
- »»» Oberschenkelrückseite

Anweisungen für die Übung:

- »»» Aus Grundposition leicht die Knie beugen.
- »»» Hüfte beugen, Oberkörper gestreckt nach vorne absenken.
- »»» Hände dabei flach und angespannt mit leicht gebeugten Ellbogen neben der Hüfte halten (ähnlich einem Skispringer kurz vor dem Absprung).
- »»» Das Gesäß und die Hände nach hinten oben schieben, um gute Vorspannung aufzubauen.
- »»» Mit der Vorstellung, ein schweres Möbelstück wie eine Tischplatte auf den Rücken flach aufzuladen und mit geradem Rücken aufzustellen.

Zusatzinfo:

- »»» Die Bewegung kommt aus der Hüftstreckung und nicht aus den Oberschenkeln.
- »»» Die Hände ohne eine Ellbogenstreckung auf Spannung halten.
- »»» Mit neutraler Wirbelsäule die Beugung und Streckung aus der Hüfte, nicht in der Taille durchführen.
- »»» Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- »»» Gerade bei Rückenbeschwerden ist beim Absenken in die Ausgangsposition die Betonung auf das Zurückschieben von Gesäß und Handflächen zu legen.



Übung Rumpfrotation

Fokus auf:

- »»» Oberer Rücken
- »»» Hüftstabilität

Anweisungen für die Übung:

- »»» Ausgangsposition ist die Grundposition mit schulterhohen, 90° angewinkelten Ellbogen.
- »»» Vorspannung mit Ellbogen aufbauen, Schulterblätter zusammenziehen (Vorstellung: Besenstiel zwischen den Ellbogen festhalten).
- »»» Oberkörper nach links rotieren, dabei Armposition beibehalten, Hüfte und Beine bleiben stabil.
- »»» Anschließend zurück in Ausgangsposition, Rotation zur Gegenseite ausführen.

Zusatzinfo:

- »»» Bewegung ausschließlich über die Rumpfrotation des Oberkörpers – Hüfte, Becken, Knie und Füße bleiben stabil.
- »»» Die Ellbogenposition über die gesamte Bewegung aufrecht halten.
- »»» Ein Ausweichen der Knie und der Hüfte kann durch manuellen Widerstand gegen das aufdrehende Knie und eine Druckverlagerung auf die Ferse korrigiert werden.
- »»» Bei zu starken Schulterblattbeschwerden kann die Intensität der Elektroden am oberen Rücken reduziert werden.



Die Autoren

Jens Vatter, Sebastian Authenrieth und Stephan Müller sind EMS-Experten, die weltweit Trainer und Therapeuten im EMS-Bereich über das GluckerKolleg aus- und weiterbilden. Sie sind Autoren der beiden EMS-Betreuungshandbücher die in vier Sprachen als Standardwerke internationale Anerkennung genießen. www.gluckerkolleg.de

