BUCKENNU

Funktionell-anatomische Grundlagen

Die Muskeln der oberen Rückenpartie werden in der anatomischen Nomenklatur zunächst einmal in die "dorsalen Muskeln des Schultergürtels" und in die "dorsalen Muskeln des Schultergelenks" unterschieden. In der Trainingspraxis wird das Training dieser Muskeln auch häufig unter dem Oberbegriff "Lat-Training" subsumiert. Der "Lat", d. h. der M. latissimus dorsi (der breite Rückenmuskel), ist jedoch nur einer - wenn auch der augenfälliaste - der Muskeln des Schultergelenks, die im Gegensatz zu den Muskeln des Schultergürtels am Oberarmknochen angesetzen. Der bekannteste Vertreter der dorsalen Schultergürtelmuskeln ist der M. trapezius (Kapuzenmuskel). Betrachtet man diesen Muskel bei einem Leistungs-Bodybuilder, erübrigt sich die Frage nach der Herkunft seiner Bezeichnung.

ÜBUNGEN

Bei der Darstellung des Trainings dieser Muskeln ist jedoch sinnvoller, nicht diese anatomische Unterscheidung, sondern eine funktionelle Differenzierung zugrundezulegen. Dabei ist zu unterscheiden zwischen Übungen, bei denen

- die Arme aus einer seitlich angehobenen Position nach unten gezogen werden (z. B. Nackenziehen),
- die Arme aus einer vor dem Körper nach vorn gestreckten Position nach hinten gezogen werden (z. B. Frontziehen),
- 3. die Arme aus einer nach unten gestreckten Position vor dem Körper nach oben gezogen werden (z. B. Trapezziehen, auch "Rudern im Stehen" genannt).

Die Übungen unter 3. fallen unter das Schultertraining, das in der folgenden Ausgabe der SPORTline besprochen wird. Bei den Übungen unter 1. und 2. kann – wie beim Brusttraining (vgl. SPORTline 3/92) – durch die **Griffbreite** die Beteiligung der einzelnen Muskeln an der Übung verändert werden.

Eine weitere Möglichkeit, die Übungen zu variieren, ist die **Handhaltung**.

Hier kann einmal im Untergriff (Kammgriff, supiniert = auswärtsgedreht = der Sportler blickt auf seine Handinnenflächen), einmal im Obergriff (Ristgriff, proniert = einwärtsgedreht) oder — wenn die entsprechenden Griffe zur Verfügung stehen — im Speichgriff (Daumen zeigen nach oben) gegriffen werden.

Der Ellgriff (der Sportler blickt auf seine Kleinfingerkante) ist beim Krafttraining der oberen Rückenmuskeln nicht gebräuchlich. Die dritte und letzte Variationsmöglichkeit wurde bereits angesprochen. Wie beim Brusttraining ist auch beim Training der oberen Rückenmuskeln der Winkel entscheidend, aus dem die Gewichtsbelastung zum Körper gezogen wird. Hier ist das gesamte Kontinuum der 90 Grad vom Nackenziehen bis zum Frontziehen möglich. Was kann der Leser von diesen vielfältigen Variationsmöglichkeiten im Training umsetzen? Der Anfänger sollte sich auf eine Übung, bei der die Gewichtsbelastung von oben gezogen wird, und eine Übung, bei der die Gewichtsbelastung von vorn gezogen wird, beschränken. Verspürt er beim Nackenziehen Schulterschmerzen,



Abb. 1: Beim vorgebeugten Rudern mit der Langhantel wird die Lendenwirbelsäule zu stark belastet. Diese Übung ist zu meiden!

Abb. 3: Eine Alternative besteht im einarmigen Rudern, bei dem die Belastung der LWS durch den aufgestützten Arm vermieden wird.



SKULATUR

kann er alternativ am Zugturm im Klimmzuggriff (schulterbreiter Kammgriff) trainieren. Fortgeschrittene Bodybuilder sollten überdenken, ob sie bereits die genannten Variationsmöglichkeiten in ihrem Training berücksichtigt haben und darüber hinaus häufiger das Training umstellen, um ein umfassendes Training aller Muskeln der oberen Rückenpartie zu erzielen.

Bei allen Übungen ist zu beachten, daß die Bewegung nicht auf das **Schultergelenk** beschränkt werden darf.

Der **Schultergürtel** wird von einer Vielzahl von Muskeln bewegt (man/frau probiere einmal aus, wie stark die Schultern vor und zurück, auf und ab bewegt werden können).

Diese Bewegungsmöglichkeiten sollten bei den Übungen mitvollzogen werden, d. h. beim Nackenziehen müssen die Schultern in der Anfangsphase so hoch wie möglich neben die Ohren gelangen und dann maximal nach unten gezogen werden, beim Frontziehen müssen die Schultern bzgl. der Wirbelsäule nach vorne geführt und in der Bewegung maximal nach hinten gezogen werden.

Auch bei den Rückenübungen sollten gerade die fortgeschrittenen Bodybuilder einmal die Gewichtsbelastung reduzieren, und eine langsamere Ausführungsgeschwindigkeit wählen.

Sowohl für die Schonung der verletzungsgefährdeten Schultergelenke als auch für den Muskelaufbau ist diese kontrolliertere Ausführung förderlich.

Den Abschluß dieses Trainingstips soll der Hinweis auf die Bedeutung des Klimmzugs innerhalb des Kanons der Rückenübungen sein. Sportler, die über ein genügendes Kraftpotential verfügen, sollten diese Übung in ihr Programm einbauen, beinhaltet sie doch durch ihre immanente Motivation zum "Kämpfen" eine hohe Effektivität.



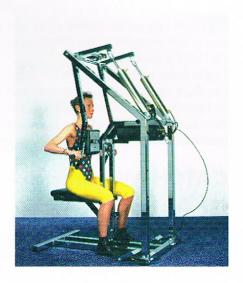
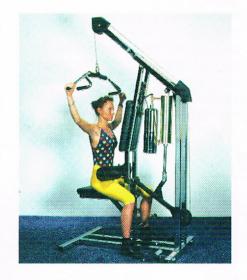


Abb. 2: Beim Frontziehen (oder auch Rudern genannt) an einem Gerät, wie es in der SPORT-BOX in Mettmann zur Verfügung steht, werden die Muskeln der oberen Rückenpartie bei gleichzeitiger Schonung der LWS effektiv trainiert.



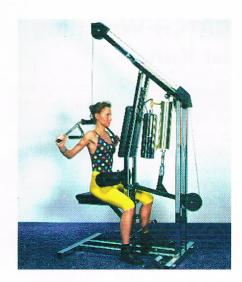


Abb. 4: Beim Nackenziehen wird primär der M. latissimus dorsi, der das typische Erscheinungsbild – das Macho-V – des Schwimmers prägt, trainiert. Bei dieser Übung wird durch eine große Griffbreite der "Lat" stärker isoliert. Der Sportler sollte diese Übung in kontrollierter Geschwindigkeit durchführen. Vor allem bei hohen Geschwindigkeiten in der exzentrischen Phase (beim Hochführen der Arme) werden die Schultergelenke im exzentrisch-konzentrischen Umkehrpunkt stark belastet.

Andreas Klee