
Subject: Frage an die Sportler
Posted by [yoda](#) on Tue, 09 Aug 2016 07:35:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche Übungen eignen sich am besten um ein Hohlkreuz und vorstehenden Brustkorb wegzutrainieren?

Subject: Aw: Frage an die Sportler
Posted by [Pohl](#) on Tue, 09 Aug 2016 11:37:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schau mal im Internet unter <http://www.uebungen.ws>
Speziell die Bereiche für Rücken.

Auf dieser Seite findest du jede Menge gute Beschreibungen und Links.
Zum Beispiel: uebungen.ws/ruecken/

Habe selber schon viel damit gearbeitet.
Ein gutes Fitness-Center mit guten Trainern die einem korrigieren ist auch sehr sinnvoll. Vor allem am Anfang.

Oder - wenn du auf Fun Sport stehst: SUP Surfen. (Sehr gut für so ziemlich alle Muskelgruppen). Außerdem macht es Spaß!

Subject: Aw: Frage an die Sportler
Posted by [Gravel](#) on Tue, 09 Aug 2016 15:10:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf youtube finden sich reichlich Videos, auch von Physiotherapeuten.
Es geht darum, bestimmte Muskelgruppen zu stärken und andere zu dehnen.

Subject: Aw: Frage an die Sportler
Posted by [yoda](#) on Tue, 09 Aug 2016 15:38:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmmmm was soll ich sagen? ich sage einfach danke.

Subject: Aw: Frage an die Sportler

Posted by [Ryder89](#) on Tue, 09 Aug 2016 19:12:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab zum Physiotherapeuten! Das ist kein Thema für gefährliches Halbwissen... Gerade beim rücken kann man sich viel verhaufen!

Subject: Aw: Frage an die Sportler

Posted by [Blackster](#) on Tue, 09 Aug 2016 19:37:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der wird ihm aber auch nichts anderes sagen.

Subject: Aw: Frage an die Sportler

Posted by [Ryder89](#) on Tue, 09 Aug 2016 19:42:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber ihm die übung richtig beibringen... Ich trainiere mittlerweile seit 11 Jahre. Manche sachen lernt man nicht von videos oder lesen...

Subject: Aw: Frage an die Sportler

Posted by [pilos](#) on Tue, 09 Aug 2016 19:45:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jede kk hat verträge mit anbieter von rüchengymnastik

und übernehmen 80% der gebühren bzw. 75 euro pauschal...das sind etwa 55-70% der gebühr

Subject: Aw: Frage an die Sportler

Posted by [yoda](#) on Tue, 09 Aug 2016 20:18:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Muss ich mal bei meiner KK nachfragen. Hatte mir das einfacher vorgestellt... mache Übung a b c jeweils 10 x oder so...

Subject: Aw: Frage an die Sportler

Posted by [sprinter999](#) on Tue, 09 Aug 2016 21:11:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hohlkreuz und Rundrücken kann verschiedene Ursachen haben. Am häufigsten liegt es aber tatsächlich an einer Muskelimbalance sowie Muskelverkürzung/-verspannung.

Falls das vorliegt: schwache Muskel trainieren, starke Muskel dehnen/lockern!

Welche Muskeln sind schwach?

Hohlkreuz: Bauchmuskulatur, Gesäß, Beinbeuger

Rundrücken: Hintere Schulter, Außenrotatoren, oberer Rücken

Welche Muskeln sind verkürzt/verspannt?

Hohlkreuz: Hüftbeuger(!), Beinstrecker, Rückenstrecker

Rundrücken: Brustmuskulatur, Latissimus

Ursache ist neben falschen Training häufiges Sitzen und falsches Stehen. Daher auch im Alltag beim stehen auf eine aufrechte Körperhaltung (Schulter hinten/unten, Becken nicht nach vorne gekippt) achten und bei langem Sitzen ab und zu mal aufstehen und etwas Dehnen.

Insbesondere das Dehnen sollte zu Anfang am besten täglich durchgeführt werden. Wenn das Problem behoben ist (was je nach Einsatz und Schweregrad zwischen 3 Monaten und nie der Fall ist) muss das Training/Dehnen fortgeführt werden (es reicht dann aber 1-2 x pro Woche), da der Erfolg fast immer sonst rückläufig ist. 8x Physiotherapie und das Problem der Körperhaltung ist gelöst, ist daher leider nicht der Fall. Aber der Physiotherapeut kann dir natürlich maßgeschneiderte Übungen zeigen, die du anschließend weiterausführen kannst.

Wenn du es in die eigen Hand nehmen willst, kann ich folgende Artikelserie empfehlen:

<https://www.t-nation.com/training/neanderthal-no-more-1>

Deutsche Übersetzung: <http://www.team-andro.com/nie-mehr-neandertaler-teil-iv.html>

Wenn du dich mit der Theorie nicht groß beschäftigen willst:

Hohlkreuz: <https://www.youtube.com/watch?v=T1IGjQemEKA>

Rundrücken: <https://www.youtube.com/watch?v=jRjreUQcTkQ>

Für die gezeigten Übungen gibt es natürlich auch unzählige Alternativen. An ein wenig Equipment kommt man aber fast nicht vorbei.

Falls du dir aber nichts anschaffen willst und sofort loslegen willst:

Kräftigen:

Oberer Rücken/hintere Schulter: <https://www.youtube.com/watch?v=u7vfya5EELw>

Bauch: <https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxlw>

Gesäß/Beinbeuger: <https://www.youtube.com/watch?v=fDXl-0uZMJo>

Dehnen:

Beinstrecker: <https://www.youtube.com/watch?v=98I9C78aBZg>

Hüftbeuger: <https://www.youtube.com/watch?v=YQmpO9VT2X4>

Brust: <https://www.youtube.com/watch?v=5cShIVePbDA>

Latissimus: <https://www.youtube.com/watch?v=2e68jkvZowM>

unterer Rückenstrecker: <https://www.youtube.com/watch?v=K1hI01zK5Z8>

Subject: Aw: Frage an die Sportler
Posted by [pilos](#) on Wed, 10 Aug 2016 06:20:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Tue, 09 August 2016 23:18Muss ich mal bei meiner KK nachfragen. Hatte mir das einfacher vorgestellt... mache Übung a b c jeweils 10 x oder so...

das gibt es auch...das netzt ist voll

Subject: Aw: Frage an die Sportler
Posted by [yoda](#) on Wed, 10 Aug 2016 09:31:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 10 August 2016 08:20
das gibt es auch...das netzt ist voll

@pilos Klar steht alles im Netz, nur was ist richtig und was falsch. Deswegen wollte ich hier paar Meinungen hören.

@sprinter999 Danke für die umfangreichen Ausführungen und Links. Mein Problem ist tatsächlich ständiges sitzen und wenig Bewegung. Hohlkreuz hatte ich schon von Kindheit an, zwar nicht extrem aber sichtbar. Rundrücken haben ich nicht, aber wahrscheinlich bedingt durch das Hohlkreuz vorstehende Rippen.

Auf den 2. Bild von rechts ist es zusehen, nur ist es bei mir nicht ganz so extrem. Hinzu kommt bei mir, der Brustkorb ist sehr groß(Lungenvolumen 150% kommt vom tauchen).

Subject: Aw: Frage an die Sportler
Posted by [pilos](#) on Wed, 10 Aug 2016 09:53:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da kann man nicht wirklich viel machen

und ich würde auch ausser über die bewegungsschiene hinaus auch nix machen

das stört kein schwein...nur dich

<http://pectusexcavatumfix.com/flared-ribs/>

http://www.cardioclinic-koeln.de/cardio-clinic-koeln/leistungsspektrum/thoraxchirurgie/copy9_of_aufbau-und-funktion-der-lunge-und-der-atemwege

Subject: Aw: Frage an die Sportler
Posted by [yoda](#) on Wed, 10 Aug 2016 10:17:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 10 August 2016 11:53
das stört kein schwein...nur dich

naja macht beim längeren stehen schon Probleme.

Subject: Aw: Frage an die Sportler
Posted by [yoda](#) on Fri, 19 Aug 2016 17:26:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kleines update, habe mir eine blackroll zugelegt.... Fazit megageil!
