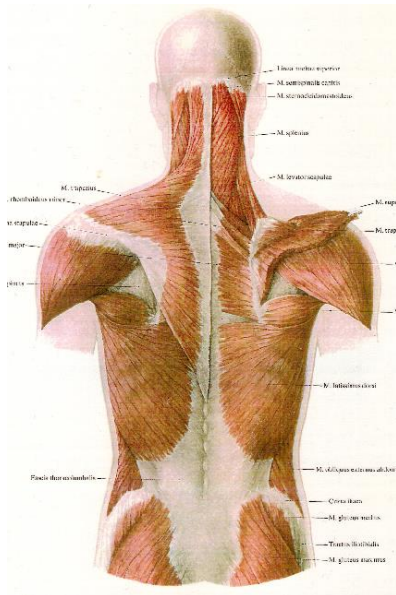
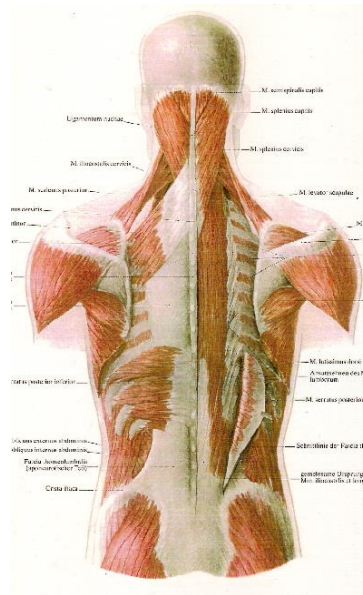


## 2.3 Rumpf-/Rückenmuskulatur

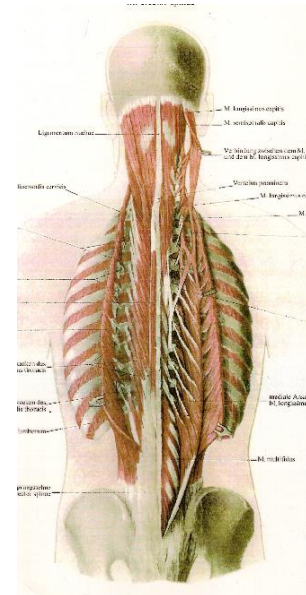
Die dorsale Rumpf-/Rückenmuskulatur besteht aus mehreren Schichten. In der tiefliegenden Schicht (autochthone Rückenmuskulatur) unterscheidet man dabei zwischen dem lateralen und dem medialen Trakt. . Der laterale Trakt (Calais Germain S.78) wird den Muskeln zugeordnet, die für Bewegung und Kraft verantwortlich sind und der mediale Trakt (Calais Germain S.74) ist für die segmentale Stabilisation (d.h. die Stabilisierung und Ausrichtung der Wirbel zueinander) verantwortlich.



Oberflächliche Muskulatur:  
(globales System)  
Abb. aus Rauber Koppsch 1989

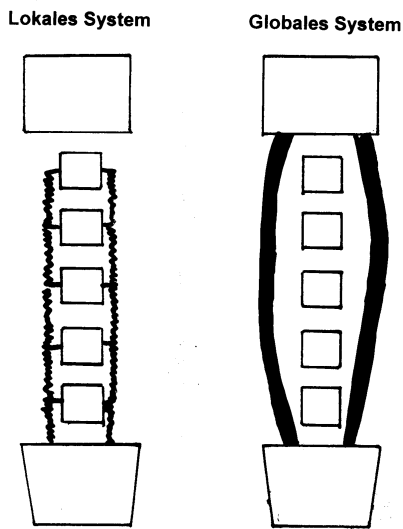


Mittlere Schicht  
(globales System)



tiefe Schicht (lokales System)

Je nach Literatur wird zwischen dem lokalen und globalen System unterschieden.



### "lokales System"

⇒ kurze Muskeln, die an benachbarten, bzw. übernächsten Wirbeln ansetzen. Sie sind für die Feineinstellung und kleine Bewegungen in den Wirbelgelenken verantwortlich. (Tannenbaum, Clais Germain S.73/74/76)

### "globales System"

⇒ längere, kräftige Muskulatur, die bei vermehrter Belastung eingesetzt wird. Sie stabilisieren den ganzen Rumpf. (Calais Germain S. 78)

Schema des stabilisierenden Systems der Wirbelsäule

## Funktionelle Anatomie

Die segmentale Stabilisierung ist die Grundvoraussetzung für eine ökonomische Haltung. Mit Hilfe von Balanceübungen (Kreisel, Vibrationsbrett ⇒ Power Plate, Vibrationsstab ⇒ Awia Powerswing, Pilates-Rollen usw) kann dieses System gezielt aktiviert werden.

**Die segmentale Stabilisierung steht vor jedem Krafttraining, ansonsten kann es zu Fehlbelastungen im Bereich der Facettengelenken kommen.**