**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 3

**Artikel:** Beweglichkeit verbessern

**Autor:** De Jaco-Stebler, Edith

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-992956

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 10.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

*Rückenprobleme! Wer kennt sie nicht! Die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule ist nicht nur ein Thema für Sporttreibende sondern stellt sich vor allem auch im Bereich der Gesundheitsförderung. Die Autorin zeigt, wie durch Spannungsausgleich der tiefliegenden Rückenmuskulatur Erfolge erzielt werden können.*

*Edith De Jaco-Stebler*
*Fotos: Hugo Rust*

## Tonusregulation in der Rückenmuskulatur

# Beweglichkeit verbessern

Zeitlebens muss in unserer Muskulatur Spannung sein. Das Mass dieser Spannungen, die sich in unserem Körper ständig ändern, versuchen wir bewusst wahrzunehmen und zu beeinflussen.

Unser Grundtonus passt sich unserer Tätigkeit und Gemütslage dauernd an. Zum Beispiel erhöhen Stress und Angst den Grundtonus, während Behaglichkeit und Ruhe den Tonus senken.

Der Muskeltonus kann in unserem Körper gleichzeitig sehr unterschiedlich sein. Die Stützmuskulatur kann untertonisiert sein, während die Bewegungsmuskulatur hochtonisiert ist.

**Aktive Entspannung**

In der aktiven Entspannung gehen wir den Weg nach innen:

Wir fördern die Koordination und Elastizität der Muskeln, Sehnen und Bänder.

- Wir regen die fliessenden Anteile im Körper an (Blutkreislauf, Lymphe, Wasser, Energie).
- Wir öffnen Atemräume.
- Wir verbessern die Ausrichtung der Knochen für die Optimierung der Kraftübertragung.
- Wir beruhigen den Geist.
- Wir verbessern die Selbstwahrnehmung und das Körperbewusstsein.
- Wir wecken die Sinne.
- Nach diesen Übungen ist es sinnvoll, den Körper sanft zu reaktivieren. Belastungen sind jedoch zu vermeiden.

Es können auch einzelne Körperteile unterschiedlich tonisiert sein (steife Beine, schlaffer Oberkörper usw.). Auch die Wirbelsäule zeigt in der Regel als Ganzes unterschiedliche Spannungen in ihren Teilstücken und Schichten (z.B. steifer Hals, runder Rücken). Im Ausgleich dieser Spannungen liegt die Möglichkeit einer beweglichen und kraftvollen Wirbelsäule.

**Wie packen wir es an?**

An erster Stelle der Tonusregulation steht das Umdenken. Techniklernen im Sport ist ein grundsätzlich anderer Vorgang in unserem Hirn. Das tonussteigernde Zentrum liegt im Hirn an anderer Stelle, als das tonushemmende Zentrum. Der Wechsel der Tonushöhe beruht auf dem Zusammenspiel beider Zentren. Harmonisierend wirkt vor allem eine gute Atmung.

Das Einschalten des Bewusstseins bei der Bewegung beruhigt. Besonnenheit und Gelassenheit sind die besten Voraussetzungen, um die Spannungen auszugleichen. Ich empfehle deshalb, mit Ruhe an die Übungen zu gehen. Wähl dir pro Training nur eine Übung aus. Lass dir Zeit, dich an die Sprache deines Körpers zu gewöhnen. Hör dir zu. Es kann eine interessante Entdeckungsreise in dein Inneres werden. Es ist das aufmerksame Wahrnehmen deiner eigenen Empfindungen, worauf es jetzt ankommt. Dabei hast du eine genaue Richtschnur: Anatomie, Physiologie und dein Wohlgefühl.

**Kontrollübung**

Die Kontrollübung steht immer am Anfang und am Ende der einzelnen Übungen. Lege dich eine Minute auf den harten Boden auf den Rücken, Beine hüftbreit lang ausgestreckt, Arme seitwärts am Körper.

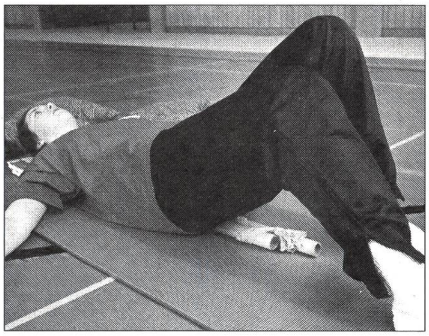
Frage dich: Wie liegt mein Körper auf dem Boden? Wo kann ich den Boden klar und deutlich wahrnehmen, wo hebt sich der Körper vom Boden weg? Liegt die rechte Seite gleich auf wie die linke oder sind Unterschiede festzustellen? Erinnere dich an diesen Kontakt, um nach der Übung nochmals auf dem Rücken liegend festzustellen, ob sich dein Rücken verändert hat.

Die Kontrollübung musst du auch nach der Übung durchführen, um festzustellen, was sich an deinem Rücken verändert hat. Nur Tatsachen zählen.

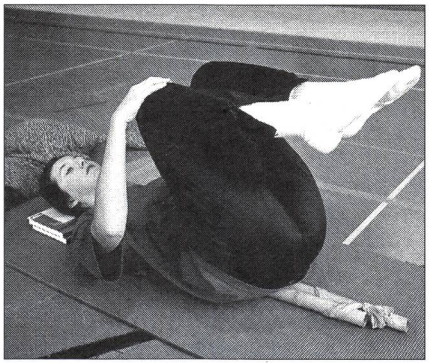
**Übungsfolge 1**

Material: 2 Gymnastikstäbe, die mit einem weichen Tuch verbunden werden. Zwischenraum 1 bis 2 cm, 1 Airexmatte, Kopfunterlage (z.B. Bücher).

Wo liegt der Rücken auf? Schmerzt es? Lass die Stäbe rechts und links an deiner Wirbelsäule liegen und mach deinen Rücken weich, lass die Stäbe eindringen.

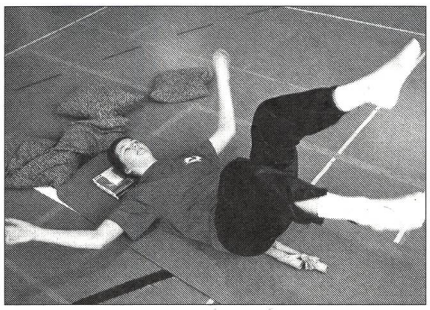


Wo liegt nun der Rücken auf? Gibt es noch Stellen, die nicht aufliegen? Wo drückt es nun mehr/weniger?



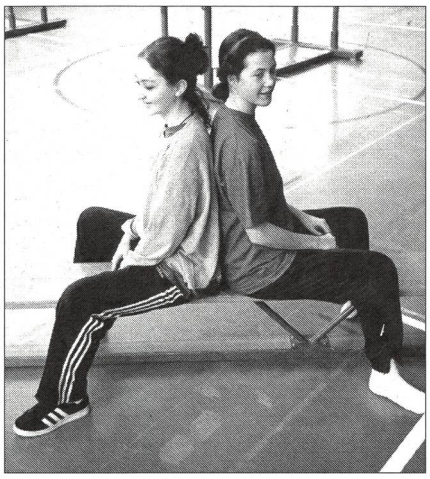
Versuche nun zuerst, deine Beine und dann auch deine Arme langsam und fliessend zu bewegen. Das feine Spiel um das Gleichgewicht ist dabei das,

was dir den Spannungsausgleich in der tiefliegenden Rückenmuskulatur bringt. Versuche also, nicht möglichst sicher zu liegen, sondern geniesse das Spiel um dein Gleichgewicht.

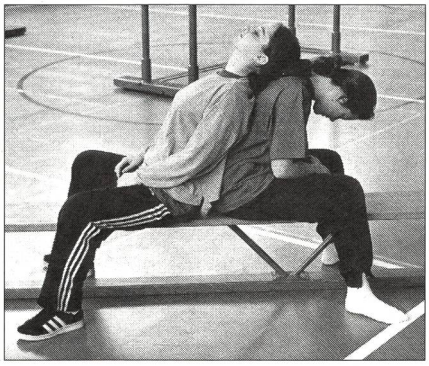


Ruh dich zwischendurch mal aus.
Abschluss: Kontrollübung

**Übungsfolge 2**
Materialbedarf: 1 Matte oder Langbank, ein paar kleine Kissen.

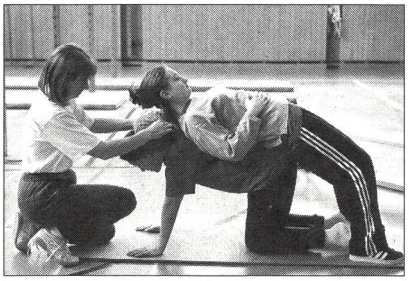


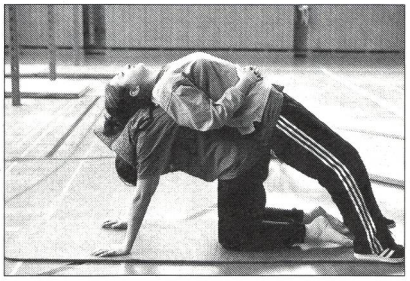
A und B sitzen Rücken an Rücken und bewegen ihren Rücken mit möglichst viel Kontakt aneinander.



A und B sitzen Rücken an Rücken auf einem stuhlhohen Kasten und bewegen ihre Rücken miteinander.

*Edith De Jaco-Stebler* ist Gymnasiallehrerin für Sport und Geschichte am Deutschen Gymnasium Biel. Sie gibt Privatstunden für Haltungs- und Bewegungsschulung.

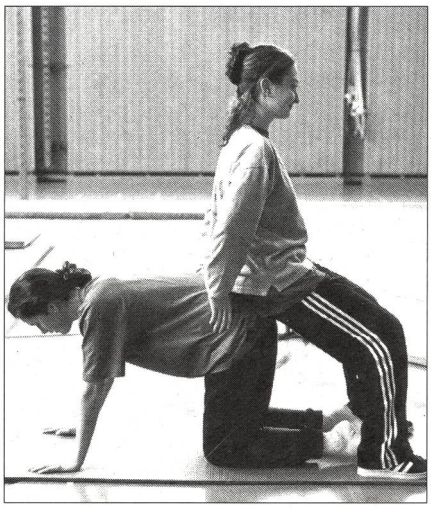




Oft sind es innere Bilder, die uns helfen, den Tonus zu regulieren. Eigene Bilder sind immer am hilfreichsten. Die folgenden Bilder sind als Anregung gedacht.

- Ich male meine Wirbelsäule mit einem weichen Pinsel farbig an. Welche Farben verwende ich?
- Ich schaukle auf einem Kamel durch die Wüste.
- Ich lüfte meine Wirbel. Zwischen jeden Wirbel lasse ich Luft eindringen.
- Ich lasse Töne durch meine geschwungene Wirbelsäule klingen. Ich sehe meine spiraligen Rückenmuskeln.
- Dort wo mein Rücken hart und unbeweglich ist, stelle ich mir vor, dass die Wirbelsäule aus Eis ist. In meiner Vorstellung versuche ich nun das Eis zu schmelzen, bis es Wasser ist und nach unten fliesst.
- Lass dir Zeit, um eigene Bilder aufkommen zu lassen.

A und B stehen Rücken an Rücken und bewegen ihren Rücken aneinander. Sie geben immer etwas Gewicht an den Partner / die Partnerin ab.



A auf allen Vieren. B setzt sich sanft auf das Gesäss von A und legt sich langsam über dessen Rücken. Seine Arme sind auf dem Bauch verschränkt oder hängen seitlich herab. A bewegt nun sanft fliessend und angenehm seinen Rücken, schmiegt sich in den Rücken seines Partners. Er soll aufgefordert werden, das Gewicht von A zu kontrollieren, damit er nicht abrutscht. B versucht, sich auf A zu entspannen. Falls der Rücken schmerzen sollte, muss die Position so verändert werden, bis das Liegen angenehm ist. Dazu können die Kissen verwendet werden (z.B. unter das Genick). Die Übung kann über kurze oder längere Zeit ausgeführt werden. Je länger sie dauert, desto wirksamer ist sie. Das Minimum ist etwa 3 Minuten.

Wechsel: B unten, A oben.

**Didaktische Ratschläge**

- Vorsicht beim Gebrauch der Übungen ist angezeigt. Viele Junge kommen sich eher doof vor, wenn sie derartige Übungen machen sollen. Mädchen sprechen besser an als Knaben (obwohl gerade sie es nötiger hätten). Die besten Erfahrungen habe ich gemacht, wenn ich sie denjenigen anbiete, die Rückenschmerzen haben. Sie werden schon bald eine Verbesserung spüren und sind dankbar für die Hilfe.
- In der Regel bewegen wir uns zu schnell. Betone immer wieder «leicht» «fliessend», «angenehm». Augen schliessen verbessert die Innenwahrnehmung.
- Kontrollübung nicht vergessen.
- Nach der Übung vergewissern wir uns, ob und wie sich der Rücken verändert hat. Wir liegen wie zu Beginn der Übung wieder auf den harten Boden und und stellen nochmals dieselben Fragen. ■