

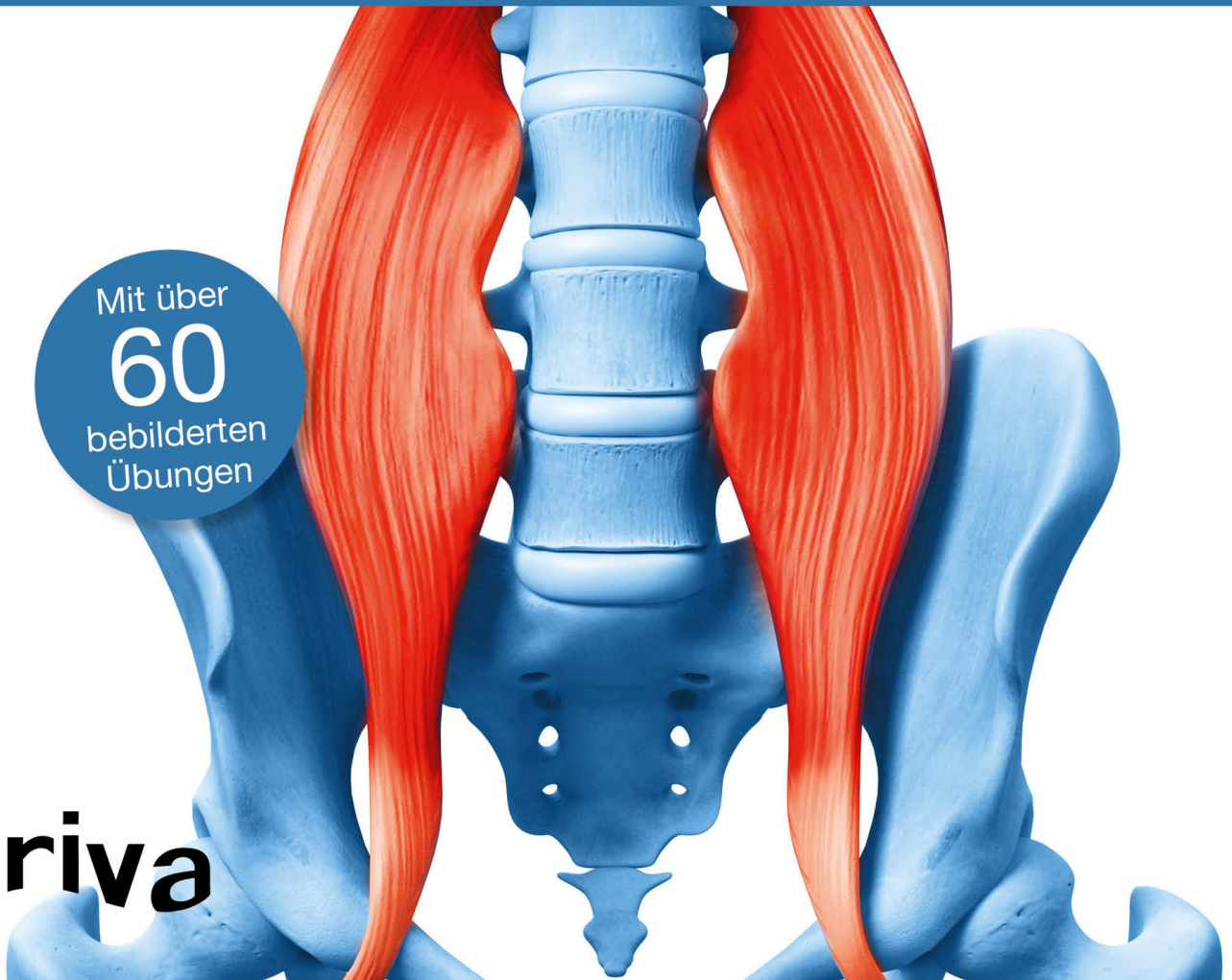
Pamela Ellgen

TRAINING FÜR DEN P SO A S

Ein kräftiger und beweglicher großer Lendenmuskel verbessert Ihre Mobilität und beugt Verletzungen und Rückenschmerzen vor

Mit über
60
bebilderten
Übungen

riva



Pamela Ellgen

TRAINING FÜR DEN
PSOAS

Pamela Ellgen

TRAINING FÜR DEN PSOAS

Ein kräftiger und beweglicher großer Lendenmuskel verbessert Ihre Mobilität und beugt Verletzungen und Rückenschmerzen vor

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

2. Auflage 2019

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 bei Ulysses Press unter dem Titel *Psoas Strength and Flexibility*. Text Copyright © 2015 by Pamela Ellgen. Design and concept © Ulysses Press and its licensors. Front cover/interior design and layout: what!design © whatweb.com.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Almuth Braun

Redaktion: Birgit Bramlage, München

Umschlaggestaltung und Bildbearbeitung: Pamela Machleidt, München (nach dem Design der Originalausgabe)

Umschlagabbildung: shutterstock.com

Abbildungen im Innenteil: Fotos: © 2015 Rapt Productions; S. 16: stihii/shutterstock.com

Satz: Carsten Klein, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-691-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-869-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-870-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für meine Söhne Brad und Cole

Inhalt

Teil 1: Überblick	11
Einführung.....	12
Wo befindet sich der Psoas-Muskel?	14
Ist Ihr Psoas gesund?.....	18
Wie Sie Ihren Psoas gesund halten	22
Ernährung und Gewichtsreduktion	29
Teil 2: Flexibilitätsübungen	37
Aktives Dehnen.....	38
Beinschwingen	39
Psoas-Dehnen in Schrittstellung	40
Knie anziehen im Vierfüßlerstand	42
Ausfallschritte.....	43
Dehnen der Oberschenkelinnenseite	44
Statische Dehnungsübungen	45
Statische Psoas-Dehnung im Knien	46
Knie anziehen in Rückenlage	48
Strecken des Oberschenkelbeugers auf der Bank.....	49
Knie anziehen in Rückenlage auf der Rolle.....	50
Dehnen der Oberschenkelaußenseite	51
Dehnen des Quadrizeps	52
Dehnen der Oberschenkelrückseite	53
Kniende Psoas-Dehnung mit Beinrotation.....	54
Kniendes Dehnen an der Wand.....	56
Faszien-Release: Eigenmassage mit der Schaumstoffrolle	57
Rollenmassage für den Psoas	59
Rollenmassage für die Gesäßmuskulatur und den Piriformis-Muskel.....	60
Rollenmassage für den vorderen Hüftbereich	61
Rollenmassage für den Oberschenkelbeuger.....	62
Rollenmassage für den Quadrizeps	63

Yoga	64
Totenstellung (Savasana).....	66
Bergstellung (Tadasana).....	67
Baumstellung (Vriksasana).....	68
Taubenstellung (Eka Pada Rajakapotasana).....	70
Bootstellung (Navasana)	71
Brückenstellung (Setuasana)	72
Dreieckstellung (Trikonasana)	73
Kobrastellung (Bhujangasana)	74
Krähenstellung (Bakasana)	75
Gestreckte Hand-Großzehenhaltung (Utthita Hasta Padangusthasana)	76
 Pilates	 78
Pelvic Curl	81
Beinheben in Rückenlage	82
Rückenheben in Bauchlage.....	83
Beinkreisen mit einem Bein.....	84
Aufrollen.....	86
Nackenziehen.....	87
Die Hundert (100 Pumpbewegungen).....	88
Dehn- und Kräftigungsübung mit abwechselnd angezogenem Bein.....	89
Dehn- und Kräftigungsübung mit abwechselnd gestrecktem Bein.....	90
Beinstrecken mit beiden Beinen	91
Teaser	92
Wippe mit geöffneten Beinen	93
Rückwärtsrolle	94
Klappmesser	96
Schere	97
Rumpfdrehen	98
Korkenzieher	100
 Teil 3: Kraftübungen	 101
Krafttraining	102
V-Sitz auf dem Stuhl.....	103
Schere	104
Knieheben im Stütz.....	105

Brettstellung.....	106
Diagonales Arm- und Beinheben.....	107
Russische Drehung im Sitzen	108
Katzenbuckel/Kuhhaltung	109
Rückenstrecken im Liegen (Superman).....	110
Rückenstrecken auf dem Fitnessball.....	111
Seitliche Brettstellung	112
Kreuzheben	114
Seitliches Beinheben im Stehen.....	116
Hüftheben einbeinig in Rückenlage.....	118
Kniestrecken im Sitzen	119
Einbeinige Kniebeugen kombiniert mit diagonalem Seitheben.....	120
Statische Kniebeugen an der Wand	122
Abduktorentraining in Seitenlage.....	124
Beinanheben im Vierfüßlerstand mit angewinkeltm Bein	125
Beinanheben im Vierfüßlerstand mit gestrecktem Bein	126
Teil 4: Programme	127
Psoas-Programme	128
Allgemeine Psoas-Flexibilität	129
Allgemeine Psoas-Kräftigung.....	130
Kraft- und Flexibilitätsübungen für Menschen, die viel sitzen	131
Heilung von Schmerzen, Schwellungen und Krämpfen des Psoas	132
Literaturhinweise	133
Stichwortverzeichnis	137
Danksagung	141
Über die Autorin	143

Teil 1: ÜBERBLICK



Einführung

Egal, in welches Fitnessstudio Sie gehen, Sie werden zahllose Geräte und Maschinen finden, mit denen Sie Ihre Arme, Beine, Rumpf- und Rückenmuskulatur trainieren können. Aber wo ist das Gerät zur Kräftigung Ihres Lendenmuskels, dem sogenannten Psoas? Die gesamte Aufmerksamkeit konzentriert sich auf die großen Muskelgruppen, die äußerlich gut erkennbar sind, während der Psoas-Muskel ein unscheinbares Dasein fristet.

Auch von den einschlägigen Fitnessmagazinen wird der Psoas-Muskel stiefmütterlich behandelt. Zugegebenermaßen klingt die Vorstellung einer entsprechenden Artikelüberschrift eher komisch: »10 Tipps, wie Sie Ihren Psoas in Form bringen« oder »Wie Sie Ihren Psoas bis zum Sommer strandtauglich machen!«

Dass der Psoas äußerlich kaum sichtbar ist, ist aber kein Indiz für seine mangelnde Bedeutung für Ihre körperliche Fitness und Gesundheit. Tatsächlich können die Auswirkungen eines verkürzten oder überdehnten, sprich schwachen Psoas ganz erheblich sein; sie können sich unter anderem in einer schlechten Haltung, einem hervorstehenden Unterbauch, Hüft- und Gelenkschmerzen sowie einer mangelnden Mobilität manifestieren.

Dieses Buch soll dazu dienen, Ihnen zu einem gesunden Psoas-Muskel zu verhelfen. Zunächst werden Sie lernen, den Zustand Ihres Psoas-Muskels zu bestimmen und festzustellen, ob er steif und verkürzt ist oder überdehnt und schwach, wobei sich diese Zustände nicht gegenseitig ausschließen. Die Gesundheit Ihres Psoas-Muskels wird von verschiedenen Lebensstilfaktoren beeinflusst – Gewicht, Körperfettanteil, Körperbewegung, Fitness, Ernährung, Schlaf und Hydrierung.

In **Teil 1** wird besprochen, auf welche Weise der Psoas-Muskel zur allgemeinen Gesundheit oder körperlichen Dysfunktion beiträgt. Passend dazu werden komplementäre medizinische

Behandlungen für die Psoas-Gesundheit vorgestellt. Außerdem enthält dieser Teil Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil, der Ihre Hüftbeuger fit hält.

Teil 2 beschäftigt sich mit Flexibilitätsübungen, einschließlich Yoga und Pilates, die den Bewegungsradius Ihrer Hüftbeuger, der Bauchmuskeln und der unteren Rückenmuskulatur verbessern. Außerdem werden Techniken zur Eigenmassage von Muskeln und Faszien mit der Schaumstoffrolle vorgestellt, mit denen die Verklebung des Faziengewebes – auch Bindegewebe genannt – aufgelöst werden kann.

In **Teil 3** werden Kraftübungen für den Quadrizeps, die Gesäßmuskulatur, die hintere Oberschenkelmuskulatur, die Bauchmuskeln und die Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule vorgestellt, die allesamt zu einer gesunden Funktion Ihres Psoas-Muskels beitragen, damit er synergistisch mit den benachbarten Muskelgruppen zusammenarbeitet.

Teil 4 enthält fokussierte Programme für spezifische Problemstellungen, darunter Übungsprogramme für Menschen mit einem bewegungsarmen Lebensstil und zur Linderung von Schmerzen und Schwellungen.



Wo befindet sich der Psoas-Muskel?

Der Psoas-Muskel ist ein Hüftmuskel, der sich ausgehend von der Lendenwirbelsäule an der Innenseite Ihrer Oberschenkel entlangzieht und um das Schambein legt. Genauer gesagt entspringt er an den Querfortsätzen des Lendenwirbels L5, legt sich im Schambereich an den Darmbeinmuskel (Musculus iliacus) an und endet im unteren Rollhügel des Oberschenkelknochens. Stellen Sie sich ein Bikinihöschen mit hohem Beinausschnitt vor, wie sie in den 1980er-Jahren Mode waren, und Sie haben eine ungefähre Vorstellung vom Verlauf des Psoas-Muskels. Der Psoas und der Iliacus werden zusammen auch oft als Iliopsoas bezeichnet.

Der Psoas major ist in seinem Mittelstück lang und breit und endet an beiden Seiten konisch, das heißt kegelförmig; das bezeichnet man auch als spindelförmigen Muskel. Er besteht aus sogenannten Fast-twitch-Fasern (weiße Muskelfasern für schnellen, hohen Krafteinsatz; nur kurzfristig belastbar) und Slow-twitch-Fasern (rote, ermüdungsresistente Fasern), was bedeutet, dass er sowohl für Aktivitäten geeignet ist, die Schnellkraft erfordern, als auch für Aktivitäten, bei denen die Ausdauer eine Rolle spielt. Bei ungefähr 50 Prozent der Menschen besteht der Psoas-Muskel aus zwei Strängen (Musculus psoas major und Musculus psoas minor), wobei der Psoas minor ein sehr dünner Muskel ist.

Der Iliopsoas ist Teil einer größeren Muskelgruppe, die als Hüftflexoren oder auch Hüftbeuger bezeichnet wird. Dazu gehören der Oberschenkelstrecker (Rectus femoris) und der Schneidermuskel (Musculus sartorius) auf der Oberschenkelvorderseite, der Oberschenkelbindenspanner (Tensor fasciae latae), der Teil Ihrer Hüft- und Oberschenkelmuskulatur ist, sowie der Kammermuskel (Musculus pectineus), der lange Adduktor (Adductor longus), der

kurze Adduktor (Adductor brevis) und der schlanke Muskel (Musculus gracilis), die alle Teil Ihrer Oberschenkelinnenseite sind.

Die Funktion des Psoas

Wenngleich man den Psoas von außen nicht sehen kann, steht er buchstäblich im Zentrum Ihrer täglichen Bewegungen, angefangen beim Gehen oder Vornüberbeugen bis hin zu Dreh- oder Streckbewegungen. Gemeinsam mit den anderen Hüftbeugern sorgt der Psoas dafür, dass Sie Ihre Oberschenkel an die Brust ziehen oder Ihren Oberkörper bis auf Ihre Oberschenkel vorbeugen können, je nachdem, ob Ihre Wirbelsäule oder Ihre Beine statisch bleiben. Der Psoas ist zudem an der Rumpfrotation und der Außenrotation des Hüftgelenks beteiligt.

Hier einige der Alltagsbewegungen und Übungen, an denen der Psoas mitwirkt:

- Gehen
- Treppensteigen
- Laufen
- Radfahren
- Rumpfhieven (Sit-ups) und Bauchpresse (Crunches)

Kein Skelettmuskel Ihres Körpers arbeitet isoliert. Alle arbeiten synergistisch, das heißt gemeinsam mit anderen Muskeln, um eine Bewegung zu erzeugen, eine Körperhaltung zu wahren oder ein Gelenk zu stabilisieren. Muskeln, die durch Kontraktion Bewegung erzeugen, werden als Agonisten bezeichnet. Ein Muskel, der einer bestimmten Bewegung Widerstand entgegensetzt, heißt Antagonist. Ein synergistischer Muskel ist ein Muskel, der entweder den Agonisten oder den Antagonisten dabei unterstützt, eine bestimmte Bewegung oder Stabilisierung zu vollziehen. Synergisten tragen auch dazu bei, Bewegungen zu kontrollieren, indem sie das jeweils beteiligte Gelenk in seiner Position halten, damit die Bewegung ohne Verletzung ausgeführt wird.

Was den Iliopsoas betrifft, gehören zu den Synergisten der Pectineus, der Tensor fasciae latae, der Adductor brevis und der Sartorius. Weitere Synergisten sind der Adductor longus und der Ansatz des Adductor magnus, des Gracilis, des Gluteus minimus und des Quadratus lumborum. Zu den Antagonisten gehören der Gluteus maximus und das Endstück des Adductor magnus.