

## Rumpf ist Trumpf

Die meisten Beschwerden, die wir in unserer [Praxis](#) für Physiotherapie zu sehen bekommen, werden bei Schwimmern durch Schulterprobleme ausgelöst. Für eine ausreichende Vorbeugung zum Vermeiden von Schulterschmerzen ist ein intensives Rumpftraining sehr hilfreich. Als Zentrum aller Bewegungen spielt die Stabilität des Rumpfes eine enorme Rolle. Das Schultergelenk ist ein muskelgeführtes Gelenk. Über das Schulterblatt wird es zusätzlich muskulär am Rumpf fixiert. Beim Schwimmen dient der Rumpf als Widerlager und fängt die auftretenden Kräfte ab. Bei zu schwacher Rumpfmuskulatur werden das Schultergelenk und die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben durch ungenügende Stabilisierung geschädigt.

Mit einfachen Übungen aus unserer [Praxis](#) kann bei wöchentlichem Training eine deutliche Zunahme der Kraft-Ausdauer-Leistungsfähigkeit erreicht werden. Dabei werden alle Teilbereiche der Rumpfmuskulatur gekräftigt.

### Rückseite



### Vorderseite



### Seitlich



Idealerweise werden die Übungen in 3 Serien a 10 Wiederholungen mit 7 sec Haltearbeit und 7 sec Pause durchgeführt.

Ines Beger