



FIT UND XUND # 16

KENNEN SIE DEN PIRIFORMIS?

Sie waren einige Stunden mit dem Auto unterwegs, und Ihr Körper dankt es Ihnen mit Schmerzen im Gesäss, womöglich strahlen diese noch ins Bein aus? Vermutlich handelt es sich dabei um den Piriformis – einen kleinen Muskel der tiefen Schicht der Hüftmuskulatur unterhalb der Gesässmuskulatur. Wenn sich der Piriformis verkürzt, kann es vorkommen, dass dieser den Ischias-Nerv reizt, der in unmittelbarer Nähe liegt. Diese Schmerzen können aber nicht nur vom langen Sitzen kommen, sondern entstehen auch bei Läufern aufgrund von Überbelastung und/oder falscher Lauftechnik.

Wie kann ich vorbeugen?

Einmal mehr: Krafttraining kommt bei vielen Läufern zu kurz, ist aber wichtig, gerade wenn Sie viel laufen. Drei Mal wöchentlich sollte Stabilisation des Rumpfes und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur Bestandteil des Trainings sein. Als Ergänzung gibt es folgende Möglichkeiten aus dem Faszientraining:

Mit der Blackroll®

- Auf den Boden sitzen und mit den Händen aufstützen.
- Blackroll®-Ball unter dem Gesäss positionieren und das Körpergewicht darauf verlagern. Ball langsam kreisen lassen.
- Intensiver: Ein Bein über das andere legen.
- Seite wechseln.



Die Taube

- Stützen Sie sich auf, wie wenn Sie einen Liegestütz machen möchten.
- Ziehen Sie das eine Knie zwischen den Händen nach vorne.
- Schieben Sie den Fuss weit nach aussen und sitzen mit dem Po auf den Boden.
- Anderes Bein nach hinten strecken.
- Bild oben: Oberkörper ablegen.
- Intensiver (Bild unten): Oberkörper abheben.
- Seite wechseln.



Im ABC Fitness trainieren wir die Gesässmuskulatur mit dem Glut-Mover von Five.

Gaby Bächtold,
ABC Fitness
Rheinau

