

PROF. DR. INGO FROBÖSE
ULRIKE SCHÖBER

DAS NEUE

PSOAS
TRAINING

PROF. DR. INGO FROBÖSE
ULRIKE SCHÖBER

DAS NEUE PSOAS TRAINING

Schmerzfrei,
leistungsfähig und beweglich:
Die besten Übungen
für den großen Lendenmuskel

südwest





Vorwort	8
---------------	---

Theorie: Wissenswertes über den Psoas

Ein Team für Stabilisation und Bewegung	11
---	----

Ein Team für Stabilisation und Bewegung	12
---	----

Der Psoas und seine Umgebung	15
------------------------------------	----

Nervale Versorgung	17
--------------------------	----

Blutgefäße in der Psoas-Region	17
--------------------------------------	----

Faszien	18
---------------	----

So gerät der Psoas aus dem Gleichgewicht	18
--	----

Organische Ursachen	22
---------------------------	----

Test: Wie kräftig ist Ihr Psoas?	22
--	----

Wie der Alltag den Psoas quält	23
--------------------------------------	----

Permanentes Sitzen verändert den Psoas	24
--	----

Test: Wie beweglich ist Ihr Psoas?	24
--	----

Das macht Sport mit dem Psoas	26
-------------------------------------	----

So passt sich der Körper ans Training an	29
--	----

Was hat der Psoas mit Rückenbeschwerden zu tun?	29
---	----

Die unterschätzte Rolle der Bauchmuskulatur	35
---	----

Stress schadet dem Psoas	36
--------------------------------	----

Stress schadet dem Psoas	38
--------------------------------	----

Praxis: Das neue Psoas-Training	41
So trainieren Sie Ihren Psoas gezielt	42
Den Psoas erleben und wahrnehmen	43
Der Weg vom Reiz zur Bewegung	44
Durch neue Bewegungen sensibler für den Körper	45
Mehr Beweglichkeit und geschmeidige Faszien für den Psoas	49
Dehnen ist nicht gleich dehnen	49
Aktive Dehnübungen für den Psoas	51
Statische Dehnübungen für den Psoas	56
Massage der Faszien mit der Rolle	62
Mehr Kraft für den Psoas	67
Direkte Kräftigung des Psoas	68
Die Rolle des Psoas beim Sport	84
Pilates	84
Yoga	98
Joggen	104
Radfahren	108
Fußball	112
Schwimmen	117

Trainingsprogramme für Ihren Psoas	123
Das SOS-Programm	124
Das Vielsitzer-Programm	128
Die Everyday-Programme	130
Das Büro-Programm	134



Anhang	136
Literaturverzeichnis	136
Verzeichnis der Übungen	137
Register	138
Glossar	140
Impressum	144

Vorwort

Der aus dem Altgriechischen stammende Begriff »Psoas« sagt den meisten Menschen gar nichts. Wenn Sie jedoch zu den wenigen gehören, die wissen, dass es sich um den Lenden-Darmbein-Muskel handelt, kann das nur einen der folgenden drei Gründe haben:

- Sie haben wie wir beruflich damit zu tun, weil Sie vielleicht Arzt, Wissenschaftler, Physiotherapeut oder Trainer sind.
- Sie haben bereits unangenehme Bekanntschaft mit dem Psoas gemacht, weil er Ihnen – vermutlich im Rücken – Schmerzen bereitet hat.
- Jemand hat Ihnen vom Psoas erzählt und Sie wissen daher, dass es Ihrer Gesundheit guttun könnte, sich genauer mit diesem speziellen Muskel zu beschäftigen.

Tatsächlich ist der Psoas ein ganz besonderer Muskel, denn er ist der einzige, der den Oberkörper direkt mit den Hüften und Beinen verbindet. Deshalb ist er direkt oder indirekt an den meisten unserer Bewegungen beteiligt. Selbst wenn er beim Sitzen passiv bleibt, ist dies nicht ohne Folgen.

Deshalb wird der Psoas für alle möglichen Zipperlein, Beschwerden oder Schmerzen ver-

antwortlich gemacht. Seit mehreren Jahrzehnten hält sich unter Therapeuten, Wissenschaftlern und Trainern hartnäckig die irrige Meinung, dass man den Muskel sogar bei vielen Übungen bewusst nicht anspannen sollte, um keine Probleme zu provozieren und den Effekt der Übung nicht zu beeinträchtigen. Dabei wird übersehen, dass kein Muskel als Solist agiert, sondern immer im Zusammenspiel mit den umgebenden Muskeln. In Wirklichkeit sind die Dinge noch viel komplizierter, denn auch die Nerven, das Bindegewebe und sogar die Blutgefäße spielen eine wichtige Rolle für das einwandfreie und schmerzlose Funktionieren eines Muskels.

Genauso wie der Psoas fälschlicherweise für viele Schmerzen verantwortlich gemacht wird, gehen auch die Empfehlungen für Übungen oft in die falsche Richtung. Beispielsweise gibt es die Auffassung, der Muskel solle ausschließlich gedehnt werden, weil er sonst die Wirbelsäule zu sehr ins Hohlkreuz zwingen würde, was wiederum Rückenschmerzen auslöse. Tatsächlich ist genau das Gegenteil der Fall! Es wird sogar behauptet, man könnte den Psoas gar nicht gezielt kräftigen. Dabei