

## Richtig Rückenfit

Rückenschmerzen sind heutzutage zur Volkskrankheit Nummer eins geworden. Dabei bekommt man einen gesunden und starken Rücken nicht durch Schonung und Nichtstun, sondern durch Bewegung. Mit gezielten Übungen können Sie die Verspannungen in Ihrer Muskulatur lösen und Ihren Rücken stärken. Werden Sie aktiv und trainieren Sie Ihren Rücken. Machen Sie sich richtig rückenfit: Wir haben einige tolle und einfache Übungen für Sie!



### Rücken-Workout: Die Übungen

Ein Hinweis vorweg: An dieser Stelle können wir nur eine kleine Auswahl an verschiedenen Rückenübungen zeigen. Diese können natürlich in jeder beliebigen Reihenfolge ausgeführt werden, es handelt sich nicht um eine vollständige Trainingseinheit oder ein komplettes Kurzprogramm. Beachten Sie daher auch unsere Extra-Tipps mit weiterführenden Links und entsprechenden Buch-Tipps zum Thema!

**Zum Aufwärmen:** Gehen Sie zum Aufwärmen einige Minuten zügig auf der Stelle. Machen Sie ein paar leichte Dehnungsübungen, recken und strecken Sie sich ausgiebig. Dann können Sie mit den Übungen beginnen.

#### Übung 1: Entlastungsübung für den Rücken - Im Sitzen (Stuhl mit Armlehnen)

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, stützen Sie die Hände auf die Armlehnen, die Füße stehen schulterbreit und gerade auf dem Boden. Nun drücken Sie sich mit den Armen hoch, bis der Po sich leicht von der Sitzfläche hebt. Die Arme sind dabei gestreckt, das Gewicht wird jetzt nur von Ihren Armen gehalten. Die Wirbelsäule ist nun ohne Belastung und kann sich so entspannen. Versuchen Sie, die Spannung der Arme 5 bis 10 Sekunden zu halten. Dabei gleichmäßig weiteratmen. Dann lösen Sie die Spannung und lassen sich langsam wieder auf die Sitzfläche ab. Niemals auf den Stuhl fallen lassen, denn das staucht die Wirbelsäule wieder!

#### Übung 2: Rückenhänger zum Entspannen - Im Stehen

Stellen Sie sich aufrecht hin. Dabei die Knie nie ganz durchdrücken, sondern die Beine ganz leicht anwinkeln. Die Füße stehen schulterbreit und gerade auf dem Boden, die Arme hängen locker an den Seiten herab. Stehen Sie locker und entspannt, atmen Sie dabei tief und ruhig ein und aus. Nun beugen Sie sich langsam nach vorne (dabei unbedingt leicht in die Knie gehen), den Kopf und die Arme locker hängen lassen. Diese lockere Kopfüber-Position etwa 15 Sekunden halten. Atmen Sie ruhig und entspannt. Richten Sie sich dann langsam Wirbel für Wirbel wieder bis zur aufrechten Ausgangsposition auf. Die Übung dreimal wiederholen.

#### Übung 3: Stärkung der Wirbelsäule - Im Vierfüßlerstand



Legen Sie sich bei Knieproblemen eine Matte unter: Gehen Sie in den Vierfüßlerstand (Hinknien und Arme aufstützen), dabei den Kopf entspannt hängen lassen. Die Knie sind genau unter der Hüfte, die Hände unter den Schultern. Stellen Sie die Zehen auf und atmen tief ein. Beim Ausatmen dann den Rücken bis in den Lendenwirbelbereich zu einem runden Katzenbuckel dehnen, das Kinn zeigt zur Brust. Wieder Einatmen, Brustkorb senken, die Schulterblätter nach hinten ziehen und den Kopf dabei zuletzt heben. Fünf- bis zehnmal wiederholen. Vorsicht: Kein zu großes Hohlkreuz machen, die Übung sollte angenehm bleiben für Kreuz, Rücken und Nacken!

#### Übung 4: Entspannung der Lendenwirbelsäule - Im Liegen

Legen Sie sich (vor einer Wand) flach auf den Rücken. Stellen Sie Ihre Füße an die Wand, so dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Drücken Sie nun mit den Füßen gegen die Wand, wobei Sie gleichzeitig die Wirbelsäule flach gegen den Boden pressen. Fühlen Sie bewusst, wie sich die Spannung durch den ganzen Körper zieht. Vergessen Sie das Atmen nicht, und entspannen Sie den Körper wieder. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

#### Übung 5: Kräftigt oberen Rücken und Nacken - Im Stehen (mit Handtuch oder Zeitung)

Stellen Sie sich gerade hin, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht angewinkelt. Spannen Sie den Bauch leicht an. Das zusammengerollte Handtuch (oder die Zeitung) halten Sie dabei mit beiden Händen vor der Hüfte fest (den richtigen Abstand erhalten Sie, wenn Sie links und rechts neben den Hüftknochen greifen). Heben Sie nun Ihre Arme ausgestreckt bis auf Schulterhöhe an, und ziehen Sie dort das Handtuch auseinander. Ruhig weiteratmen. Halten Sie diese Spannung der Arme etwa 15 Sekunden, dann das Ziehen lockern, Arme senken und entspannen. Warten Sie einen Moment und wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

#### Übung 6: Kräftigung der Rumpfmuskulatur - Im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine leicht an, wobei die Füße etwa schulterbreit flach auf dem Boden stehen. Kommen Sie nun langsam mit der Hüfte nach oben, indem Sie Ihre Wirbelsäule Wirbel für Wirbel anheben. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an, bis der gesamte Rumpf mit den Oberschenkeln eine gerade Linie bildet. Halten Sie diese Position etwa zehn Sekunden. Zur Steigerung dieser Übung können Sie die Beine im Wechsel ausstrecken (dabei darauf achten, dass das Becken nicht zur Seite abkippt). Diese Übung etwa dreimal wiederholen.

#### Übung 7: Kräftigung des Schulterbereichs - Im Sitzen oder Stehen

Bei dieser Übung trainieren Sie die Muskeln zwischen den Schulterblättern. Verhaken Sie Ihre Hände, indem Ihre Finger von oben und unten ineinander greifen. Nun ziehen Sie die Hände gegen den eigenen Widerstand auseinander (die Finger bleiben natürlich verhakt). Es findet keine Bewegung, sondern lediglich eine Anspannung statt - halten Sie diese Spannung etwa 10 Sekunden. Dann lösen Sie die Spannung, machen einen Moment (20 Sekunden) Pause und wiederholen die Übung dreimal.

#### Übung 8: Stärkt die Wirbelsäule und löst Blockaden - Im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und stellen die Füße auf den Boden (Knie und Füße bleiben bei dieser Übung immer beieinander). Verschränken Sie die Hände hinterm Kopf und legen Sie die Ellenbogen auf den Boden.



Nun lassen Sie beide Beine langsam zu einer Seite kippen. Wenn es möglich ist, berühren Sie mit den Knien den Boden, ohne dabei die Ellenbogen anzuheben. Bitte aber nur soweit ausführen, bis Sie die Spannung spüren, überdehnen Sie sich nicht! Halten Sie die gekippte Lage etwa 10 bis 15 Sekunden, dann richten Sie die Knie langsam wieder auf. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite, etwa dreimal pro Seite.

#### Übung 9: Nackendehnung - Im Sitzen

Nehmen Sie eine aufrechte und bequeme Sitzposition auf einem Stuhl ein. Senken Sie den Kopf langsam nach vorn, indem sich das Kinn dem Brustbein nähert und halten Sie diese Position etwa fünf Sekunden. Heben Sie den Kopf langsam wieder an, bis die Halswirbelsäule wieder vollständig gestreckt ist. Das Kinn sollte dabei solange wie möglich dem Hals angenähert sein. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

---

### Ein starker Rücken muss trainiert werden

Die Hauptursache für unsere Rückenschmerzen ist der Bewegungsmangel. Stundenlanges Sitzen oder langes Stehen bei der Arbeit, eine falsche Körperhaltung und zu starke oder einseitige Belastung führt auf Dauer zu Schäden an Wirbelsäule und Muskulatur. Die Muskulatur rund um die Wirbelsäule dient nachweislich als deren Stützkorsett - und sind diese wichtigen Muskeln zu schwach ausgebildet, kann das schon bei normalen Belastungen zu Verspannungen und Schmerzen führen. Viele Rückenschmerzen lassen sich daher durch ein gezieltes Rücken- und Muskelaufbautraining vermeiden.

Zu Hause, im Büro oder draußen im Park: Wir haben für Sie einige einfache Übungen zum Nachmachen zusammengestellt. Ob Verspannungen im Nacken oder Rücken: Entlasten Sie Ihre Wirbelsäule, kräftigen Sie die Muskeln und entspannen Sie Ihren Nacken. Mit einem einfachen und regelmäßigen Training können Sie Ihren Rücken stark und fit machen!

#### Allgemeine Hinweise zum Rückentraining:

Trainieren Sie Ihren Rücken regelmäßig. Täglich zehn Minuten üben ist besser als eine Stunde in der Woche. Und haben Sie Geduld: Ein fühlbarer Erfolg kommt nicht sofort, aber dafür sicher, wenn gezielt trainiert wird. Vergessen Sie auch das Aufwärmen vor und ebenso einige leichte Dehnungs- und Entspannungsübungen nach dem Training nicht. Beginnen Sie langsam mit einfachen Übungen, und steigern Sie sich erst nach und nach. Die Rückenübungen sind kein Power-Workout: Sie sollen Sie nicht zum Schwitzen bringen, sondern dienen der Entspannung und der allmählichen Kräftigung von Nacken, Schultern, Wirbelsäule und Muskulatur. Führen Sie eine Übung immer nur soweit aus, dass es nicht oder nur leicht schmerzt. Machen Sie alle Übungen langsam und bewusst. Beachten Sie aber bitte: Vermeiden Sie auf jeden Fall unnötige und falsche Bewegungen in vorgeschädigten bzw. schmerzenden Körperregionen! Wiederholen Sie eine Übung immer mehrmals. Gönnen Sie sich zwischen einzelnen Übungen kleine Pausen von etwa 15-20 Sekunden. Achten Sie bei jeder Übung auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung. Bei Anstrengung (Anspannung) ausatmen, bei Entlastung (Entspannung) einatmen.

Achtung: Die aufgeführten Übungen richten sich an gesunde Menschen mit (leichten) Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich. Personen mit ernstesten Rückenbeschwerden oder gar Bandscheibenvorfällen sollten sich für ein medizinisches Rückentraining auf jeden Fall an Ihren Arzt wenden!

---



## Extra-Tipps

Die meisten Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern spezielle Rückentrainingskurse an. Auf den Internetseiten der Krankenkassen (z.B. [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de), [www.dak.de](http://www.dak.de), [www.aok.de](http://www.aok.de), [www.barmer.de](http://www.barmer.de), [www.bkk.de](http://www.bkk.de)) befinden sich neben allen wichtigen Informationen zu solchen Kursen auch einige der hier vorgestellten Übungen.

Schauen Sie dort einfach mal rein und machen Sie mit: Es lohnt sich für Sie und Ihren Rücken!

Weitere Infos zum Thema Rücken und tolle Übungen gibt es im Internet unter:

[www.starker-ruecken.com](http://www.starker-ruecken.com)

[www.rueckhalt-fuer-deutschland.de](http://www.rueckhalt-fuer-deutschland.de)

[www.wirbelsaeulenliga.de](http://www.wirbelsaeulenliga.de)

---

## Buch-Tipps

Franziska Weber "Nie wieder Rückenschmerzen! 99 effektive Übungen für den Alltag", Rowohlt 2003, ISBN 3499615622, Taschenbuch 9,90 Euro

Achim Schmauderer "Wirbelsäulengymnastik (mit CD)", Gräfe & Unzer 2004, ISBN 3774261474, Broschiert 16,90 Euro

