

Die effektivsten

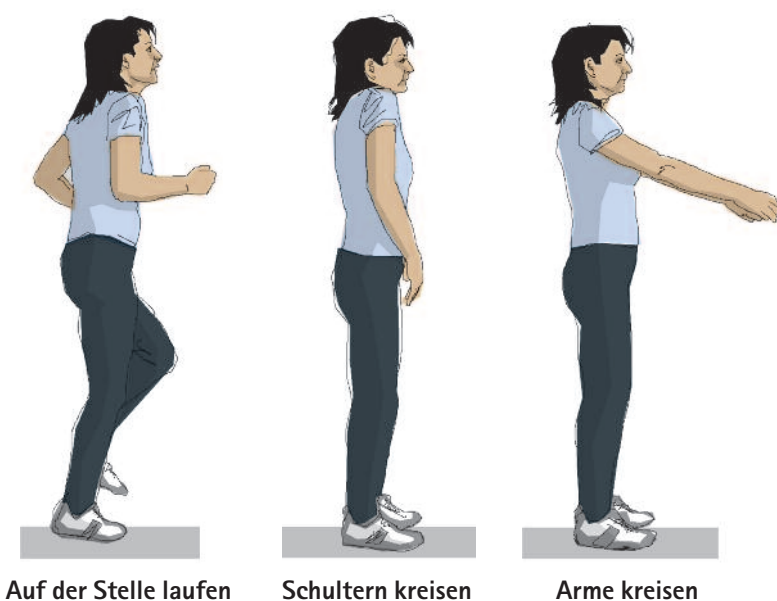
# Rücken- übungen

ausgewählt von erfahrenen  
Physiotherapeuten

Klein der Aufwand,  
groß die Wirkung:  
Mitmachen bringt's!

## Aufwärmeinheit (sehr wichtig!)

Das Aufwärmen des Körpers ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Trainingsprogramms. Sie senken so das Verletzungsrisiko und bereiten Ihren Körper auf das Training vor: Laufen Sie zunächst 5 Minuten auf der Stelle, lassen Sie danach erst die Arme und dann die Schultern kreisen.

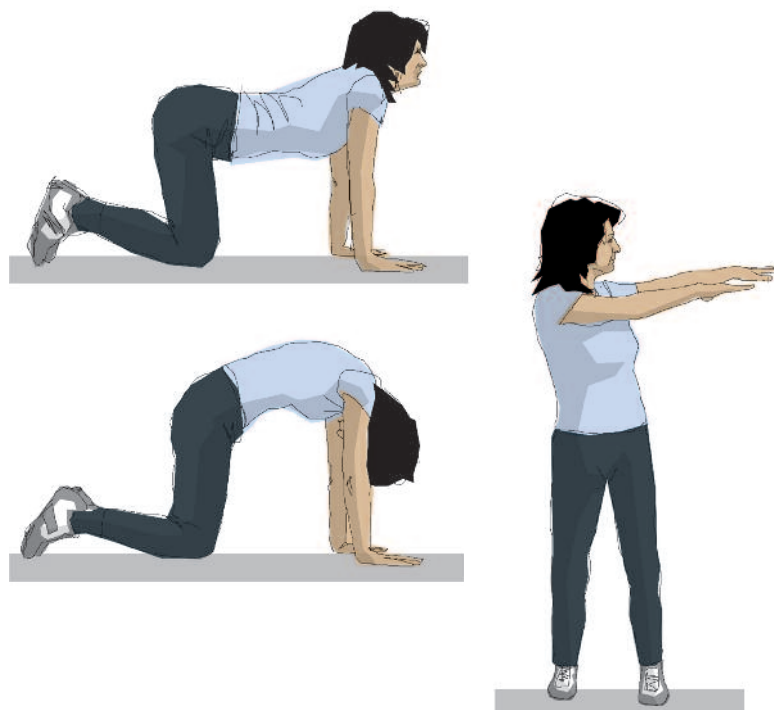


Auf der Stelle laufen    Schultern kreisen    Arme kreisen

## Mobilisierungseinheit

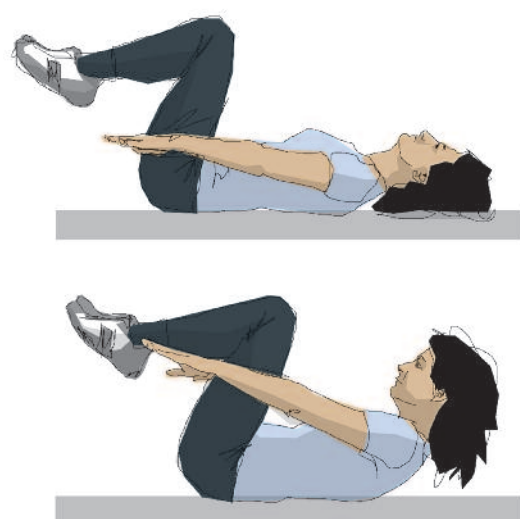
Beginnen Sie mit einer einfachen Übung zur Entspannung und Anspannung im Vierfüßlerstand: Lassen Sie den Rücken entspannt durchhängen und machen anschließend einen Katzenbuckel, mehrmals wiederholen.

Danach in stehender Position Oberkörper abwechselnd zu beiden Seiten drehen, Arme mitschwenken.



## Bauchmuskeln stärken

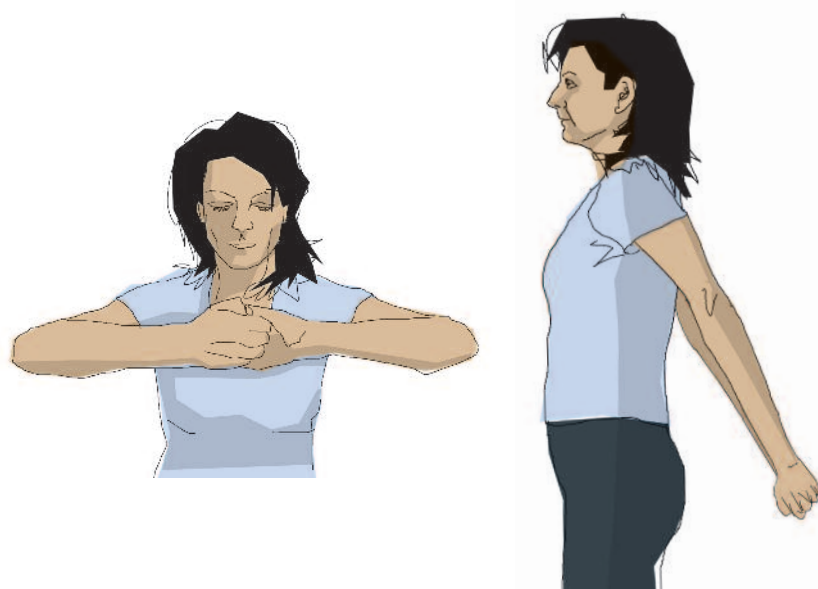
Gut ausgebildete Bauchmuskeln entlasten Ihren Rücken. Zu den effektivsten Übungen zählt diese: In Rückenlage beide Beine anwinkeln, beide Arme parallel zum Unterschenkel strecken; dann beide Beine anziehen, beide Arme zu den Fußknöcheln vorstrecken, Schultern und Kopf nur mit der Kraft der Bauchmuskeln leicht anheben.



## Schulter- und Nackenmuskulatur stärken

Hände vor der Brust verschränken, Arme kräftig nach außen ziehen.

In aufrechter Haltung Hände hinter dem Po fassen, Bauch und Po fest anspannen, Arme gerade durchdrücken. Nun die Arme langsam im Wechsel heben und senken, dabei aufrechte Haltung und Spannung halten, Schultern nicht hochziehen, nicht ins Hohlkreuz gehen.



## Rückenmuskeln stärken

### Übung in Rückenlage:

Auf dem Rücken liegend die Beine aufstellen. Nun die Wirbelsäule vom Po her langsam aufrollen, bis die Oberseite eine gerade Linie bildet. Arme dabei am Boden liegen lassen. Anschließend langsam Wirbel für Wirbel abrollen, bis der Rücken ganz auf der Unterlage aufliegt.



### Übung in Bauchlage:

Auf den Bauch legen, Stirn auf die Unterlage, Arme nach vorn strecken. Nun Bauch und Po fest anspannen und Kopf und Arme von der Unterlage abheben und halten. Dann wieder ablegen.



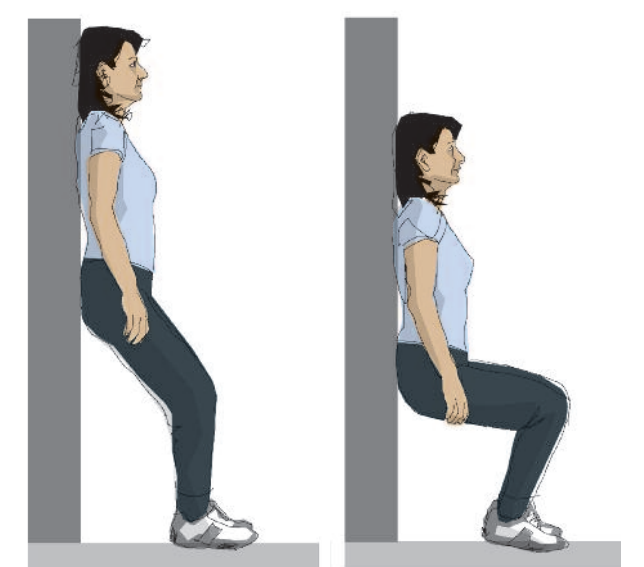
## Seitliche Rumpfmuskulatur stärken

Auch Ihre seitliche Rumpfmuskulatur dient der Entlastung Ihres Rückens: In Seitenlage auf den Unterarm abstützen. Nun Bauch und Po fest anspannen und die Hüfte so weit vom Boden abheben, dass der Körper eine gerade Linie bildet, einige Zeit halten. Dann die Hüfte wieder ablegen. Die andere Seite nicht vergessen.



## Ganzkörperstabilisierung

Luftsitzen zur Stärkung der Rücken stützenden Muskeln in Po und Oberschenkeln: Lehnen Sie sich mit leicht angewinkelt vorgestellten Beinen so an eine Wand (oder an einen Türrahmen), dass Kopf, Schultern und Po Kontakt mit ihr haben. Lassen Sie sich langsam herunter. Ihre Oberschenkel bilden nun einen rechten Winkel zur Wand. Schieben Sie sich langsam wieder hoch.



Rückenbrücke zur Kräftigung aller Rückenmuskeln: Sie liegen zunächst auf dem Bauch und stützen sich auf die Unterarme. Nun Bauch und Po fest anspannen, Fußspitzen aufstellen und den Körper anheben, bis Hinterkopf, Rücken und Beine eine gerade Linie bilden.



Jede Übungseinheit bitte mehrmals wiederholen, bevor Sie zur nächsten übergehen. Den kompletten Übungszyklus sollten Sie drei- bis viermal pro Woche durchführen.