

Einfache Rückenübungen für den Alltag

Sportwissenschaftliche Begleitung durch Ulrich Kuhnt vom [Bundesverband der deutschen Rückenschulen \(BdR\) e.V.](#)

Dehnübungen:

Zum Einstieg und Aufwärmen sind einfache Dehnübungen gut geeignet. Sie entspannen die Muskeln und halten diese beweglich.



Übung 1: Dehnt die Schultern

Umfassen Sie mit der einen Hand das Handgelenk der anderen Hand und ziehen den Arm über den Kopf zur Gegenseite. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederholen die Übung mit dem anderen Arm.



Übung 2: Dehnt die Oberarmmuskeln

Strecken Sie einen Arm senkrecht nach oben und beugen den Ellbogen so weit wie möglich hinter den Kopf. Anschließend mit der anderen Hand den Ellbogen in Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen. Spannung ca. 10 Sekunden halten und dann den Arm wechseln.

Übungen mit dem Turnstab:

Der Turnstab kann besonders gut zur Kräftigung und Dehnung der Schultermuskulatur eingesetzt werden. Darüber hinaus eignet er sich zur Eigenwahrnehmung der Körperhaltung. Halten Sie mit beiden Händen den Stab senkrecht auf Ihren Rücken. Berühren der Hinterkopf, die Brustwirbelsäule und das Becken den Stab? Wenn ja, dann ist Ihre Wirbelsäule auf jeden Fall gerade.

Übung 3: Kräftigt Schulter- und Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, kippen das Becken leicht nach vorne und heben das Brustbein an. Fassen Sie nun mit beiden Händen den Turnstab und strecken die Arme senkrecht über den Kopf. Neigen Sie nun den Oberkörper nach vorn und drehen ihn abwechselnd mit kleinen, relativ schnellen Bewegungen von rechts nach links.



Übung 4: Dehnt die Schultermuskeln

Nehmen Sie wieder die aufrechte Sitzhaltung ein und greifen den Stab an je einem Ende. Führen Sie diesen senkrecht hinter den Rücken und versuchen Sie die Hände am Stab so weit wie möglich zusammenzuführen. Halten Sie die Position ca. 10 Sekunden und wechseln Sie dann die Arme. Führen Sie die Übung ca. 30 Sekunden lang

durch und achten Sie darauf, dass der Rücken dabei gerade bleibt.



Übungen mit dem Theraband:

Auch das Theraband ist zur individuellen Kräftigung der Muskulatur geeignet. Die Bänder gibt es in verschiedenen Stärken. Wählen Sie für die folgenden Übungen die Stärke so aus, dass Sie rund 10 Wiederholungen der Übungen schaffen.

Übung 5: Kräftigung der Schultern



Setzen Sie sich aufrecht hin und achten Sie darauf, den Rücken gerade zu halten. Fassen Sie das Theraband mit beiden Händen in einem Abstand von rund 30 cm, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Lassen Sie die Schultern locker hängen und ziehen das Band mit beiden Händen auseinander. Anschließend die Spannung langsam lösen. Wiederholen Sie die Übung ca. 10 Mal.

Übung 6: Stärkt den Rücken



Setzen Sie den rechten Fuß auf das Theraband und nehmen das andere Ende in die linke Hand. Führen Sie anschließend gegen den Widerstand des Bandes den linken Arm diagonal nach links oben. Lösen Sie die Spannung und senken den Arm so weit ab, bis Sie immer noch eine Spannung in der Schulter spüren. Wiederholen Sie die Übung ca. 10 Mal und wechseln im Anschluss den Arm.

Übungen mit Hanteln:

Gerade Kurzhanteln sind durch ihre Handlichkeit ein geeignetes Trainingsgerät, um die Kraftausdauer effektiv zu verbessern. Wählen Sie das Gewicht der Hanteln so, dass Sie die Übungen ohne Schulterverspannungen ausführen können.

Übung 7: Kräftigt die tiefe Rückenmuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und strecken die Arme senkrecht nach oben. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorn. Heben und senken Sie nun beide Arme ca. 30 Sekunden lang in kurzen, schnellen Hackbewegungen. Strecken Sie dabei Ihre Wirbelsäule.



Übung 8: Stärkt die Schulter- und Brustmuskeln

Heben Sie beide Arme seitlich mit angewinkelten Ellenbogen nach oben. Anschließend die Hanteln und Ellenbogen vor dem Kopf aufeinander zu führen. Die Bewegung ca. 10 Mal ausführen.



Übungen mit dem Powerball:

Der Powerball passt sich optimal an den Körper an und entspannt so die Rückenmuskulatur. Zusätzlich werden Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn geschult.

Übung 9: Kräftigt die Bauchmuskeln



Setzen Sie sich entspannt auf den Powerball, heben das linke Knie an und drücken mit der rechten Hand gegen das angehobene Knie. Den linken Arm dabei Richtung Decke strecken. Ca. 10 Mal wiederholen und anschließend das Bein wechseln.

Übung 10: Stärkt den Rücken



Legen Sie sich bäuchlings auf den Ball und stützen sich mit Händen und Fußspitzen am Boden ab. Nun langsam den linken Arm und das rechte Bein anheben und ausstrecken. Spannung kurz halten und dann Arm und Bein wechseln. Die Übung ca. 15 Mal wiederholen.

Übungen auf der Gymnastikmatte:

Einfache funktionelle Gymnastikübungen zur Kräftigung der Muskulatur.

Übung 11: Kräftigt die seitliche Rumpfmuskulatur

Gehen Sie in die Seitenlage, stützen Sie sich mit dem linken Unterarm ab und winkeln das linke Bein an. Den rechten Arm über den Kopf strecken. Das Becken anheben und stabilisieren. Die Spannung bis zur Muskelermüdung halten. Im Anschluss die Seite wechseln.



Übung 12: Trainiert die Rückenmuskulatur

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein diagonal aus. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Die Übung ca. 10 Mal durchführen und dann Arm und Bein wechseln.



Über die Konföderation der deutschen Rückenschulen

Die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) ist ein Zusammenschluss der neun führenden Rückenschulverbände in Deutschland. Zu den Gründungsmitgliedern, die im Jahr 2004 mit Unterstützung der Bertelsmann-Stiftung die KddR ins Leben riefen, zählen BBGS, BdR, DGYMB, DVGS, Forum Gesunder Rücken, IFK, Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie, VPT sowie ZVK. Ziel der Konföderation war die Vereinheitlichung der Ausbildung zum Rückenschullehrer sowie die Verbesserung der präventiven Rückenschule. Entstanden ist ein bio-psycho-sozialer Ansatz – die Neue Rückenschule – der sowohl auf wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch auf der langjährigen Erfahrung der Rückenschullehrer beruht. Die Vereinheitlichung der Ziele, Inhalte und Methoden zum Konzept der Neuen Rückenschule leistet einen wichtigen Beitrag für die Qualität der Rückenschulangebote in Deutschland.

Weitere Informationen unter www.kddr.de