

Die besten Übungen für einen starken Rücken

Ein starker Rücken ist die beste Voraussetzung, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Gerade im Alltag ist unsere Wirbelsäule allerdings zahlreichen Belastungen ausgesetzt, denn Fehlhaltungen, einseitige Beanspruchung oder auch mangelnde Bewegung können zu schmerzhaften Verspannungen und Rückenschmerzen führen. Mit einfachen Übungen kann der Rücken effektiv gestärkt werden. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat die besten Übungen für Sie zusammengestellt.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Übung 1: Katze und Kuh (Aufwärmen und Lockerung)

- Beginnen Sie die Übung im Vierfüßlerstand, Arme gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne. Ziehen Sie dann mit der Ausatmung den Kopf zur Brust und schieben den Rücken nach oben, bis ein Katzenbuckel entsteht. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden.
- Beim nächsten Einatmen die Schultern zurückziehen, den Kopf in den Nacken legen und ins Hohlkreuz gehen. Auch hier wird die Spannung einige Sekunden lang gehalten. Wiederholen Sie die gesamte Übung zehn Mal.



Übung 2: Dehnung von Rumpf und Rücken

- Stellen Sie sich gerade hin, die Beine etwas breiter als hüftbreit auseinander, die Hände über den Kopf gestreckt, die Handflächen liegen aneinander.
- Beugen Sie dann den gesamten Oberkörper nach rechts, bis sie eine Dehnung in der linken Rumpfseite spüren. Halten Sie die Position für einige Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Neigen Sie sich anschließend zur linken Seite. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.



Übung 3: Lockerung der Wirbelsäule

- Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen auf die Matte, die Handflächen sind gegeneinander gedrückt. Die Knie sind leicht gebeugt. Kippen Sie das Becken und strecken Sie die Arme als Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne, bis Sie eine leichte Hohlkreuzposition erreichen.
- Richten Sie anschließend das Becken auf und ziehen Sie den Bauchnabel zum Rücken, die Lendenwirbelsäule ist leicht gerundet. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Übung 4: Kobra (kräftigt und entspannt den unteren Rücken)

- Legen Sie sich auf den Bauch, die Beine sind geschlossen, die Füße gestreckt. Heben Sie dann Oberkörper und die angewinkelten Arme leicht an. Halten Sie die Spannung und atmen Sie ruhig weiter.
- Stützen Sie die Handflächen auf der Matte ab und strecken Sie die Arme so weit wie möglich. Der Oberkörper wird aufgerichtet, der Blick geht nach oben. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Fünf Wiederholungen.



Übung 5: Kräftigt den Rücken

- Knien Sie sich im Vierfüßlerstand auf die Matte, die Arme gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne. Strecken Sie dann ein Bein mindestens waagrecht zur Körperlinie nach hinten aus. Halten Sie die Position für einige Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Fünf Wiederholungen.
- Beginnen Sie wieder im Vierfüßlerstand und strecken Sie ein Bein nach hinten aus. Ziehen Sie das Bein dann diagonal nach hinten und schwingen Sie dabei leicht auf und ab. Fünf Wiederholungen.



Übung 6: Das Krokodil (stabilisiert den Brustkorb und entspannt den unteren Rücken)

- Legen Sie sich auf den Rücken und breiten die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Beugen Sie nacheinander die Beine und ziehen Sie diese zum Bauch. Strecken Sie die Beine nach oben, die Oberschenkel haben weiterhin Kontakt zum unteren Bauch. Atmen Sie ein und führen dabei die Beine etwa 40° nach rechts. Halten Sie die Einatmung einen Moment. Die linke Schulter hat dabei stets Bodenkontakt.
- Atmen Sie aus und kehren zur Mitte zurück. Anschließend die Beine nach links führen, die rechte Schulter bleibt am Boden. Wiederholen Sie die Übung mehrmals mit jeder Seite.

Weitere Übungen unter www.agr-ev.de/uebungen

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Rückenübungen
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de