

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Fit und stark gegen den Schmerz: Die besten Rückenübungen

Stechen, Ziehen, Brennen: Rückenbeschwerden können sehr unangenehm sein. Viele Betroffene neigen dazu, den Körper bzw. Rücken zu schonen. Das sorgt meist nicht für die erwünschte Besserung. Eine hilfreiche Therapie ist vielmehr moderate Bewegung. Mit gezielten Übungen werden verhärtete Muskeln aktiviert, die Durchblutung angeregt und Verspannungen gelöst. Wer seine Rückenmuskulatur regelmäßig trainiert, beugt außerdem Beschwerden im Rücken vor. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. stellt effektive Übungen vor – für Zuhause und das Büro.



Übung 1: Rücken und Gesäß mit der Brücke kräftigen

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte und stellen Sie die Beine auf. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Die Handflächen zeigen nach unten. Drücken Sie nun Ihr Becken soweit wie möglich nach oben und dabei die Fersen in den Boden. Stellen Sie sich vor, Sie bilden eine Brücke. Oberschenkel und Oberkörper sollten eine Linie bilden. Beim Hochdrücken können Sie mit den Armen unterstützen. Halten Sie dies einige Sekunden und legen Sie das Becken dann langsam wieder ab. Wiederholen Sie dies fünfmal.



Übung 2: Rückenmuskulatur und Gleichgewicht stärken

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und heben Sie den rechten Arm sowie das linke Bein an. Arm, Bein und Rücken bilden eine Linie und werden parallel zum Boden gehalten. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Nun führen Sie den rechten Ellenbogen und das linke Knie unter dem Bauch zusammen, so dass sich beide kurz berühren. Dann ziehen Sie Arm und Bein wieder zurück in die Länge. Wiederholen Sie dies fünf Mal und wechseln Sie dann die Seite. Achten Sie darauf, dass das Becken während der Übung möglichst gerade bleibt und der Bauch angespannt ist, damit sich kein Hohlkreuz bildet.



Übung 3: Das Training für den ganzen Rumpf

Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Matte. Stützen Sie sich dann auf die Unterarme und stellen Ihre Füße auf. Nun heben Sie den Rest des Körpers vom Boden ab. Achten Sie darauf, dass Sie das Gesäß dabei nicht nach oben schieben. Der Körper sollte von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bilden. Den sogenannten Unterarmstütz einige Sekunden lang halten und nach einer kurzen Pause wiederholen.





Übung 4: Die Lendenwirbelsäule entspannen

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Ziehen Sie dann mit angewinkelten Beinen Ihre Knie zur Brust und umgreifen Sie diese mit den Händen oder Armen. Erhöhen Sie den Widerstand mit den Händen und intensivieren Sie so die Dehnung von Po, Oberschenkel und Rücken. Wer mag, schaukelt leicht zur Seite oder nach vorne und hinten, um die Lendenwirbelsäule zu massieren. Die Übung ist besonders hilfreich bei Beschwerden im unteren Rücken.



Übung 5 : Die seitliche Muskulatur dehnen

Auch im Büro helfen einfache Übungen, um den Rücken zu aktivieren. Wer viel am Schreibtisch sitzt, neigt dazu, eine verkrampfte Haltung im Oberkörper einzunehmen. Eine mögliche Folge: die Muskeln verkürzen. Um etwa die seitliche Muskulatur zu dehnen und die Wirbelsäule zu strecken, heben Sie beide Arme über den Kopf und verschränken die Hände ineinander. Dann die Hände mit gestreckten Armen über dem Kopf leicht zur rechten Seite neigen. Einige Atemzüge lang halten und dann die Seite wechseln. Wiederholen Sie die Übung zehnmal.



Übung 6: Mit Hilfsmitteln Arme und Rücken trainieren

Für diese Übung benötigen Sie zwei kleine Hilfsmittel – sogenannte Handtrainer. Sie passen in jeden Schreibtisch, haben eine ergonomische Form und eine spezielle Füllung, um die Muskulatur optimal zu trainieren. Umgreifen Sie im Sitzen mit den Händen je eines der kleinen Sportgeräte und strecken Sie die Arme nach vorne aus. Nun schütteln Sie die Hilfsmittel für ca. 30 Sekunden in kurzen, schnellen Bewegungen auf und ab. Achten Sie bei der Übung auf eine aufrechte Haltung.

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

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

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: Kim Jagels

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

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