

Aktion Gesunder Rücken e. V.

5 Rückenübungen für Zuhause: So bleiben Sie fit!

Häufiges Sitzen und wenig Möglichkeiten zur Bewegung sind in Zeiten von Home-Office und Co. eine echte Herausforderung für den Rücken. In der Folge kann es zu schmerzhaften Rückenbeschwerden wie Verspannungen kommen. Sinnvolle Gegenmittel sind die Kräftigung der Muskulatur sowie Dehn- und Mobilisationsübungen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeigt die besten Übungen, um Beschwerden vorzubeugen.



1



Stärkung des ganzen Körpers: Unterarmstütz

Eine effektive Ganzkörperübung ist der Unterarmstütz. Legen Sie sich dafür flach auf den Bauch und stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Gehen Sie dann auf die Zehenspitzen und stützen Sie sich auf Ihre Unterarme, die etwa schulterbreit positioniert sind. **Wichtig:** Rücken, Gesäß, Oberschenkel und Nacken sollten eine Linie bilden.

Training des unteren Rückens: Schulterbrücke

Der untere Rücken bereitet nach langem Sitzen oftmals Schmerzen. Die sogenannte Schulterbrücke hilft, Beschwerden in der Lendenwirbelsäule vorzubeugen und trainiert auch Gesäß und Beckenboden. Dafür legen Sie sich auf den Rücken, winkeln die Beine an und stellen sie hüftbreit auf. Drücken Sie dann langsam den Rücken vom Boden weg, bis das Körpergewicht auf den Schultern liegt. Gesäß und Beckenboden sind unter Spannung. Halten Sie die Position einige Atemzüge und rollen Sie dann wieder Wirbel für Wirbel ab.

2

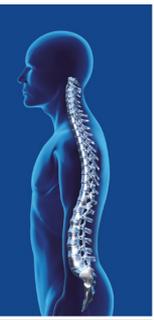


3



Mobilisierung der Brustwirbelsäule: Aufdrehen des Oberkörpers

Nach einem langen Tag am Schreibtisch tut es der Wirbelsäule gut, sich durchzubewegen. Strecken Sie dafür im Vierfüßlerstand den linken Arm aus und führen Sie ihn über die linke Schulter, sodass er gerade nach oben zur Decke ragt. Der Blick folgt der Hand. Führen Sie dann die Hand nach einigen Atemzügen zurück zum Boden und wechseln Sie die Seite. Diese Übung mobilisiert nicht nur die Brustwirbelsäule, sondern trainiert auch die Beweglichkeit der Hals- und Lendenwirbelsäule.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur: Bein Streckung

Durch häufiges Sitzen, wenig Bewegung oder auch falsches Schuhwerk ist bei vielen die Muskulatur der Beinrückseite verkürzt. Diese Verkürzung kann Rückenbeschwerden - etwa in der Lendenwirbelsäule begünstigen. Zur Dehnung legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken und umgreifen mit den Händen einen Oberschenkel und ziehen ihn mit möglichst geradem Bein zum Oberkörper. Um die Dehnung zu intensivieren, ziehen Sie die Zehen leicht in Richtung der Oberschenkel. Halten Sie einige Atemzüge und wechseln Sie das Bein.

Der effektive Klassiker: Liegestütz

Der Liegestütz ist ein echter Klassiker unter den Kräftigungsübungen. Denn: bei dieser Übung wird ähnlich wie beim Unterarmstütz der ganze Körper gefordert. Besonders Arm-, Gesäß- und Rückenmuskulatur sind dann aktiv. Anfänger knien sich auf den Boden und stützen sich mit den Händen ab, die etwa schulterbreit und unter der Brust positioniert sind. Dann sinken Sie langsam und kontrolliert mit angespannter Körpermitte Richtung Matte. Kurz vor Bodenkontakt drücken Sie sich kraftvoll wieder in die Ausgangsposition zurück. Fortgeschrittene setzen statt der Knie die Zehenspitzen am Boden auf.



Interessierte finden unter www.agr-ev.de/uebungen zahlreiche weitere Übungen.



Achten Sie auf das
AGR-Gütesiegel.
Es signalisiert:
Dieses Produkt ist
rückengerecht.

Über die AGR

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.ruecken-produkte.de.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: 25 Jahre AGR
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
Ansprechpartner: Detlef Detjen

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