

## **Die besten Übungen für einen starken Rücken**

**Rückenschmerzen kennt fast jeder. Laut einer Umfrage der Aktion Gesunder Rücken e. V. haben 70 % der Befragten mindestens einmal im Monat Rückenschmerzen. Die gute Nachricht dabei: Über 90 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch. Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor. Deshalb können Betroffene sehr viel selbst tun, damit die Beschwerden bald wieder verschwinden. Eine gut trainierte Rückenmuskulatur ist die beste Voraussetzung, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. empfiehlt die folgenden Übungen, um den Rücken zu stärken.**

Achten Sie bei allen Übungen auf Ihre Atmung. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Grundsätzlich gilt: In der Phase der Muskelanspannung einatmen – beim Übergang in die Entspannungsphase ausatmen.

### **Übung 1: 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 2: 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.

### **Übung 3: Kobra (Aus dem Yoga)**

- 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 4: 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 nach diagonal nach hinten und schwingen Sie dabei leicht auf und ab. Fünf Wiederholungen.

### **Übung 5: Katze und Kuh (Aus dem Yoga)**

- 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.

**Weitere Übungen unter [www.agr-ev.de/uebungen](http://www.agr-ev.de/uebungen)**