

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. empfiehlt:

Rückenschule – einfache Übungen für den Alltag

Rückenschmerzen sind oftmals mit einem hohen Leidensdruck verbunden und beeinflussen den Alltag der Betroffenen meist stark – manchmal bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. Eines der Hauptprobleme ist ein Mangel an Bewegung, der sich durch alle Altersschichten der Gesellschaft zieht, und der zu einer Verkümmern der Muskulatur und Schädigung der Wirbelsäule führt. Eine wichtige Rolle spielt deshalb die Nutzung rückengerechter Alltagsgegenstände sowie ausreichend Bewegung. Denn nur durch genügend Bewegungsanreize kann die Wirbelsäule schmerzfrei und uneingeschränkt funktionieren. Ein wesentlicher Aspekt sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung bereits bestehender Rückenschmerzen ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Besonders effektiv ist dabei ein Mix aus Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen. Im Folgenden hat die AGR gemeinsam mit dem Rückenexperten Ulrich Kuhn, Vorstandsmitglied im Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. und Leiter der Rückenschule Hannover, einfache Übungen für Sie zusammengestellt, die Sie problemlos und ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren können.

Dehnübungen

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

Übung 1: Dehnt die Armmuskulatur

Strecken Sie den rechten Arm nach vorne und klappen die Hand nach unten. Umfassen Sie anschließend mit der linken Hand Finger und Handfläche der rechten Hand und ziehen diese in Richtung Körper. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

Übung 2: Dehnt die Nackenmuskulatur

Strecken Sie Ihre Halswirbelsäule und drehen den Kopf zur rechten Seite. Pendeln Sie nun das Kinn im Halbkreis langsam über die Brust zur linken Seite. Wiederholen Sie die Bewegung ca. 10 Mal.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



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 1: Trainiert Rücken und Schultern

Winkeln Sie die Ellenbogen erneut an und heben die Arme seitlich nach oben. Anschließend die Arme im Wechsel in den Schultergelenken nach oben und unten drehen. Die Bewegungen ca. 10 Mal durchführen.

Übung 2: Stärkt die Schultern

Strecken Sie beide Arme in Brustbeinhöhe nach vorne aus. Führen Sie diese dann seitlich am Körper vorbei nach hinten und anschließend wieder nach vorne. Die Übung ca. 10 Mal wiederholen.

Übungen auf der Gymnastikmatte

Einfache funktionelle Gymnastikübungen zur Kräftigung der Muskulatur.

Übung 1: Dehnt den Rücken

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und umfassen die Knie mit beiden Händen. Ziehen Sie die Knie vorsichtig in Richtung Oberkörper. Halten Sie die Spannung eine Minute.

Übung 2: Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Knien Sie sich auf den Boden, beugen den Oberkörper nach vorne und stützen sich mit den Unterarmen ab. Schieben Sie nun die linke Ferse senkrecht Richtung Decke. Knie- und Fußgelenk sind dabei 90° angewinkelt. Wiederholen Sie die Übung ca. 2 Mal pro Bein bis zur Muskelermüdung.





AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Übungen mit dem Powerball

Der Powerball eignet sich für abwechslungsreiche Dehn- und Kräftigungsübungen und schult besonders effektiv Ihren Gleichgewichtssinn.

Übung 1: Gesäßmuskelerkäftigung

Legen Sie in Rückenlage die Fersen auf den Ball. Bewegen Sie anschließend langsam das Becken auf und ab und achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen. Wiederholen Sie die Übung ca. 20 Mal.

Übung 2: Dehnt die Schultermuskulatur

Knien Sie sich vor den Powerball und legen beide Arme auf den Ball. Schieben Sie vorsichtig Ihr Brustbein in Richtung Boden und drehen den Oberkörper von links nach rechts. Die Übung ca. 10 Mal durchführen.

1



2



1



2



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 1: Dehnt die Brustmuskulatur

Umfassen Sie den Stab mit beiden Händen und heben die Arme mit angewinkelten Ellenbogen an. Bewegen Sie nun langsam Ihre Arme und den Stab auf unterschiedlichen Höhen nach hinten. Die Übung eine Minute lang durchführen.

Übung 2: Stärkt Arm- und Schultermuskeln

Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken den Stab waagrecht nach vorne. Versuchen Sie nun den Stab etwas auseinander zu ziehen und anschließend wieder zusammen zu schieben. Wiederholen Sie die Bewegungen eine Minute.

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 zehn Wiederholungen der Übungen schaffen.

Übung 1: Trainiert Arm- und Schultermuskulatur

Wickeln Sie die Enden des Bandes um die Handflächen und strecken die Arme seitlich nach oben. Ziehen Sie das Band langsam mit beiden Händen auseinander. Dann die Spannung lösen und die Übung ca. 10 Mal wiederholen.

Übung 2: Kräftigt die Arm- und Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich auf das Theraband und umfassen mit beiden Händen die Enden des Bandes. Bewegen Sie nun beide Arme diagonal abwechselnd ca. 10 Mal vor und zurück.

1



2



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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Rückenübungen
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
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