

Die besten Übungen für einen starken Rücken

Eine gut trainierte Rückenmuskulatur ist die beste Voraussetzung, um die Belastungen des Alltags zu kompensieren. 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: 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 3: 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.

