

Übungen zur Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur

Um Ihre Rückenmuskulatur zu stärken und somit Schmerzen entgegenzuwirken, bzw. zu lindern, empfehlen wir Ihnen die folgenden Übungen. Um einen Trainingserfolg zu erzielen, sollte jede der nachfolgenden Übungen in 3 Durchgängen je 10 Wiederholungen durchgeführt werden, sofern es keine abweichenden Angaben in den einzelnen Übungen gibt.

1. Vierfüßlerstand

Begeben Sie sich in den sogenannten Vierfüßlerstand. Hierbei werden die Arme und Knie etwa hüftbreit aufgestellt. Starten Sie, indem Sie den rechten Arm und das linke Bein ausstrecken, führen Sie dann das Knie und den Ellenbogen unter dem Körper zusammen und strecken danach den Arm und das Bein wieder aus.

Anschließend wiederholen Sie die Übung mehrfach mit dem linken Arm und dem rechten Bein. Danach im Wechsel fortfahren.



2. Käfer

Begeben Sie sich in die Rückenlage. Beide Beine werden im rechten Winkel angehoben, die Arme schulterweit geöffnet und nach hinten gestreckt. Nun heben Sie mit dem Oberkörper, Kopf und Arme vom Boden ab. Die Bauchmuskulatur wird fest angespannt. Anschließend abwechselnd und kontrolliert jeweils ein Bein beugen und strecken und mit der jeweils anderen Hand das Knie berühren.

Den anderen Arm dabei ausgestreckt möglichst flach über dem Boden halten. Wichtig ist, dass das Becken immer fest am Boden bleibt.



3. Oberschenkelhift

Diese Übung wird in der Bauchlage durchgeführt. Die Beine sind dabei leicht gegrätscht, beide Arme sind im Ellenbogen gebeugt und in Schulterhöhe abgelegt. Der Kopf ruht entspannt dabei auf den Händen.

Nun wird das rechte Bein 10 x gestreckt, nach hinten angehoben und wieder abgesenkt, jedoch wird das Bein dabei nicht abgelegt! Anschließend wird der Ablauf 10 x mit dem linken Bein wiederholt.

4. Beckenlift

Legen Sie sich in die Rückenlage. Die Beine werden etwa hüftbreit aufgestellt, die Arme werden neben dem Körper abgelegt. Heben Sie nun das Becken langsam an, bis der Rücken eine gerade Linie bildet. Abwechselnd wird nun ein Bein langsam nach vorne ausgestreckt und wieder abgestellt.



5. Beweglicher Nacken

Setzen Sie sich aufrecht hin. Das Kinn wird auf die Brust gelegt. Führen Sie den Kopf nun langsam nach links, anschließend zurück zur Mitte und weiter nach rechts und wieder zurück in die Mitte. Das Kinn bleibt dabei immer vorn und auf die Brust gesenkt. Die Kopfbewegung wird ohne Schwung ausgeführt.

6. Bauchaufzug

Begeben Sie sich in die Rückenlage. Die Beine werden in der Luft im 90° Winkel angewinkelt und die Arme auf der Brust verschränkt.

Danach heben Sie mit Kopf und Schultern langsam, in rollender Bewegung, vom Boden ab. Verharren Sie einige Sekunden in dieser Position und legen dann den Kopf und die Schultern wieder langsam ab.



7. Rückenwaage

Legen Sie sich in Bauchlage flach auf den Boden. Die Arme und Beine werden lang ausgestreckt. Anschließend heben Sie den Kopf, den linken Arm und das rechte Bein gestreckt vom Boden ab.

Halten Sie diese Position einige Sekunden und legen danach langsam Arm und Bein wieder ab. Danach wechseln Sie die Seite.



8. Unterarmstütz

Begeben Sie sich in die Bauchlage. Die Unterarme werden unterhalb der Schultern im 90° Winkel aufgestellt. Stützen Sie sich nun auf den Unterarmen und Fußspitzen ab. Der ganze Körper wird in eine gerade Linie gebracht.

Die Bauchmuskulatur wird dabei fest angespannt (Bauchnabel nach innen ziehen).

Halten Sie diese Position etwa 15 Sekunden, dann die Füße abwechselnd heben und senken. Diese Übung sollten Sie 3x wiederholen.



9. Beweglichkeit

Diese Übung dient der Entspannung der Rückenmuskulatur. Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein und machen den Rücken betont rund. Es entsteht der sogenannte Katzenbuckel. Anschließend sinken Sie dann langsam ins Hohlkreuz.



10. Rückenentspanner

Legen Sie sich hierzu auf den Rücken. Die Arme werden auf Schulterhöhe ausgestreckt und flach am Boden abgelegt. Die Beine werden angewinkelt aufgestellt. Lassen Sie die Knie langsam nach rechts kippen, dabei bleiben die Schultern und die Arme fest am Boden liegen. Halten Sie diese Position ca. 15 Sekunden. Anschließend die Beine zurück zur Mitte bringen und den Ablauf zur anderen Seite wiederholen. Diese Übung sollte 10x wiederholt werden.

