

Wirbelsäulengymnastik

Rückenprobleme können viele Ursachen haben. Häufig ist eine Funktionsschwäche der Muskulatur damit verbunden. Das gilt für verspannte und verkrampfte Muskeln genauso wie für Muskeln, die durch fehlende Beanspruchung im Alltag einiges von ihrer Leistungsfähigkeit eingebüßt haben. Deshalb zeige ich Ihnen hier sowohl kräftigende als auch dehnende Übungen. Zu einem Rückentraining gehört neben dem Training der Rücken- auch die Bauchmuskulatur.

Damit Ihr Training den gewünschten Effekt hat

1. Vor jedem Training aufwärmen.
2. Üben Sie regelmäßig drei- bis viermal die Woche etwa eine halbe Stunde und planen Sie die Zeit in Ihren Tagesablauf ein. Ansonsten ist die Versuchung zu groß, Ausreden zu finden. Nur bei regelmäßigem Üben stellt sich bald der gewünschte Erfolg ein.
3. Achten Sie auf eine genaue Ausführung. Oft sind es Kleinigkeiten, die über den Erfolg einer Übung entscheiden.
4. Verwenden Sie für die Bodenübungen eine weiche Unterlage.
5. Führen Sie alle Übungen ruhig und gleichmäßig aus. Ruckartige Bewegungen belasten nur unnötig Ihre Wirbelsäule und Gelenke.
6. Atmen Sie gleichmäßig. Atmen Sie bei Anspannungsphasen aus und bei Entspannungsphasen ein.
7. Suchen Sie sich aus den insgesamt 24 Übungen **sechs bis zehn Übungen** heraus, davon jeweils mindestens eine aus den Rubriken:

Mobilisation

Kräftigung Vorderseite

Kräftigung Rückseite

Kräftigung Nacken

Stabilisation

8. Führen Sie von jeder Übung vier bis sechs Durchgänge mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen aus.
9. Legen Sie nach jedem Durchgang 30 Sekunden Pause ein.
10. Denken Sie daran: Sie müssen nicht völlig erschöpft sein, damit das Programm einen Effekt hat. Ein wenig Anstrengung gehört zwar dazu, aber das Ausmaß der Erschöpfung hat nichts damit zu tun, wie gut Ihr Training war.

Dies ist ein Programm für Gesunde. Fragen Sie im Zweifel zunächst Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Mobilisation¹

Mobilisation der geraden Rückenmuskulatur



Übung 1: Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit etwas gebeugten Armen ab. Wechseln Sie dann langsam zwischen "Pferderücken" (leichtes Hohlkreuz) und "Katzenbuckel" (Rundrücken) ab. Bewegen Sie den Kopf mit, ohne ihn zu stark in den Nacken zu nehmen.

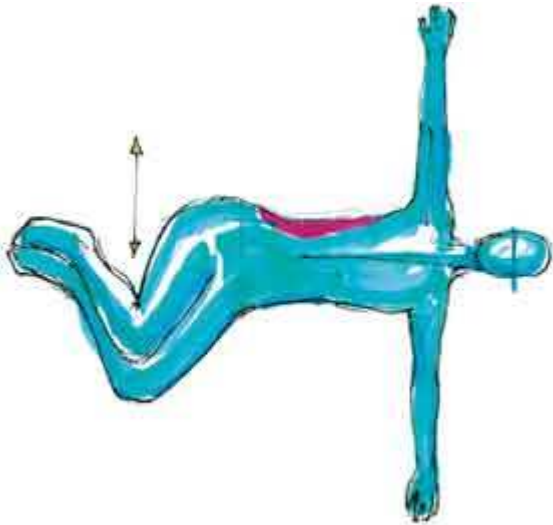
Mobilisation der geraden Rückenmuskulatur im Liegen



Übung 2: Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie Kopf und Beine und ziehen Sie die Knie vorsichtig so nah wie möglich zur Stirn.

¹ QUELLE: Grafik: Techniker Krankenkasse/Verband für Turnen und Freizeit, Hamburg

Mobilisation der seitlichen Rückenmuskulatur im Liegen



Übung 3: Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt, Arme gestreckt zur Seite. Lassen Sie dann beide Knie im Wechsel langsam nach links und recht sinken. Die Schultern bleiben dabei am Boden.

Mobilisation der seitlichen Rückenmuskulatur im Sitzen



Übung 4: Nehmen Sie im Sitzen einen Stab mit gebeugten Armen bis in Schulterhöhe nach oben. Drehen Sie den Oberkörper ruhig nach links und rechts.

Kräftigung Vorderseite: Bauch und Rumpf¹

Kräftigung der Bauchmuskulatur in Liegen



Übung 5: Legen Sie sich auf den Rücken. Beine sind angewinkelt. Drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest an den Boden.

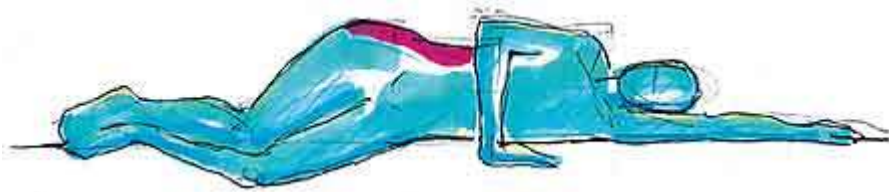
Kräftigung der gerade Bauchmuskulatur im Liegen



Übung 6: Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie Kopf, Schultern und gebeugte Beine vom Boden (6a). Imitieren Sie die Ruderbewegung (6b). Sie müssen dabei die Beine nicht völlig strecken.

¹ QUELLE: Grafik: Techniker Krankenkasse/Verband für Turnen und Freizeit, Hamburg

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur im Liegen

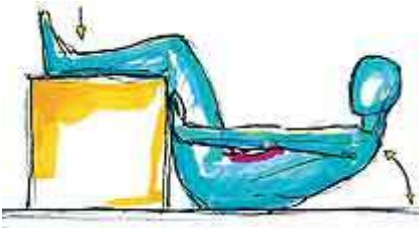


Übung 7a: Legen Sie sich auf die Seite, Beine angewinkelt, der Kopf liegt auf dem gestreckten unteren Arm.



Übung 7b: Der andere Arm stützt seitlich ab. Heben Sie beide Beine gleichzeitig etwa 20 Zentimeter vom Boden ab.

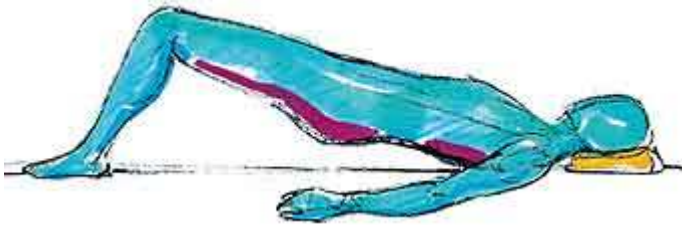
Kräftigung der gerade Bauchmuskulatur im Liegen



Übung 8: Legen Sie sich auf den Rücken: die Beine liegen so auf einem Hocker, dass die Oberschenkel senkrecht, die Unterschenkel waagrecht sind (8a). Rollen Sie Kopf und Schulter langsam vom Boden ab, bis die Hände den Hocker erreichen (8b).

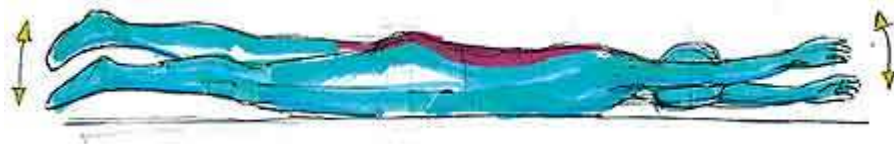
Kräftigung Rückseite: Rücken und Po¹

Kräftigung der Körperrückseite auf dem Rücken liegend



Übung 9: Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine angewinkelt aufgesetzt. Heben Sie das Becken, bis die Oberseite eine gerade Linie bildet.

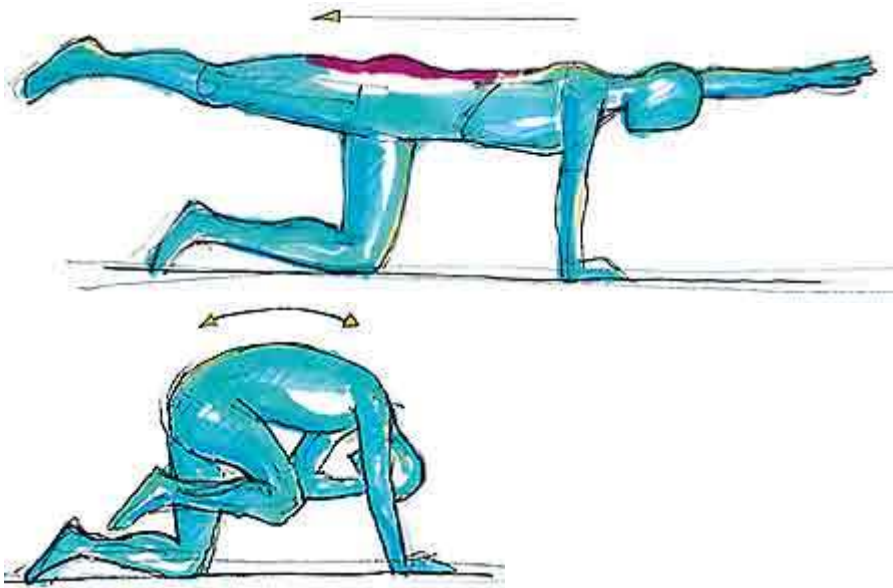
Kräftigung der Körperrückseite auf dem Bauch liegend



Übung 10: Legen Sie sich auf den Bauch, Arme und Beine gestreckt. Paddeln Sie dann mit Armen und Beinen wechselseitig auf und ab. Nehmen Sie den Kopf nicht in den Nacken, sondern schauen Sie vor sich auf den Boden.

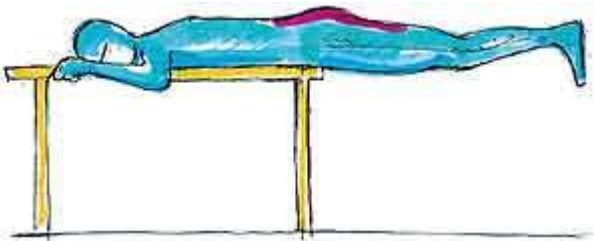
¹ QUELLE: Grafik: Techniker Krankenkasse/Verband für Turnen und Freizeit, Hamburg

Kräftigung der Körperrückseite im Kniestand



Übung 11: Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit etwas gebeugten Armen ab. Strecken Sie das rechte Bein und den linken Arm bis in die Waagerechte, aber bitte nicht höher (11a). Führen Sie dann Ellenbogen und Knie zusammen, so dass Sie ganz eingerollt sind (11b). Anschließend Seitenwechsel.

Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur



Übung 12: Legen Sie sich auf einen Tisch und halten Sie sich mit beiden Händen fest. Die gebeugten Beine hängen nach unten. Strecken Sie dann beide Beine bis in die Waagrechte, und führen Sie sie gebeugt wieder zurück.

Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur



Übung 13: Legen Sie sich auf den Bauch, die angewinkelten Arme zur Seite. Heben Sie Arme und Kopf leicht vom Boden. Nehmen Sie den Kopf nicht in den Nacken, sondern schauen Sie vor sich auf den Boden.

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur im Liegen (mit Ball)



Übung 14: Legen Sie sich auf den Bauch. Halten Sie mit gestreckten Armen einen Ball vor den Kopf (14a). Führen Sie nun den den gestreckten rechten Arm seitlich nach hinten und übergeben den Ball über dem Gesäß in die linke Hand (14b). Führen Sie den linken gestreckten Arm mit dem Ball seitlich wieder nach vorne. Lassen Sie den Ball mehrmals kreisen. Den Kopf nicht in den Nacken nehmen, der Blick bleibt zum Boden gerichtet.



Kräftigung der Rückenmuskulatur im Stand



Übung 15: Stellen Sie sich hin und winkeln die Arme in Schulterhöhe an. Versuchen Sie, die Schulterblätter zueinander zu drücken.

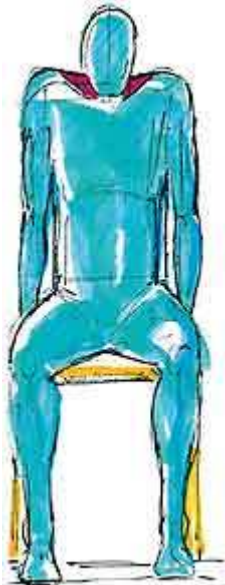
Kräftigung der Rückenmuskulatur im Stand



Übung 16: Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen hin. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne (Rücken gerade) und strecken Sie die Arme in Verlängerung des Rückens schräg nach oben.

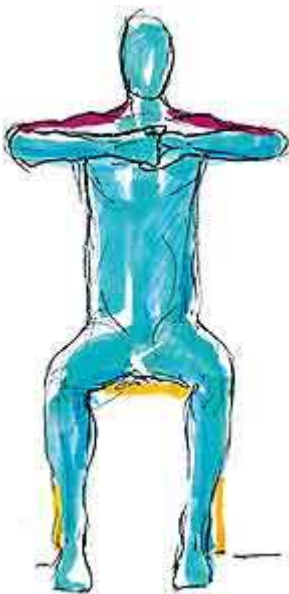
Kräftigung Schulter und Hals¹

Übungen für die Schultern



Übung 17: Ziehen Sie beide Schultern kräftig nach oben und senken Sie sie langsam wieder ab.

Übungen für die Schultern



Übung 18: Verschränken Sie die Arme vor der Brust und ziehen Sie sie kräftig nach außen.

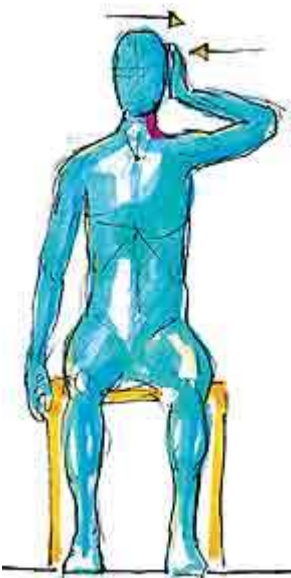
¹ QUELLE: Grafik: Techniker Krankenkasse/Verband für Turnen und Freizeit, Hamburg

Übungen für den Hals



Übung 19: Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Drücken Sie langsam den Kopf gegen den Widerstand der Hände. Der Nacken bleibt dabei lang.

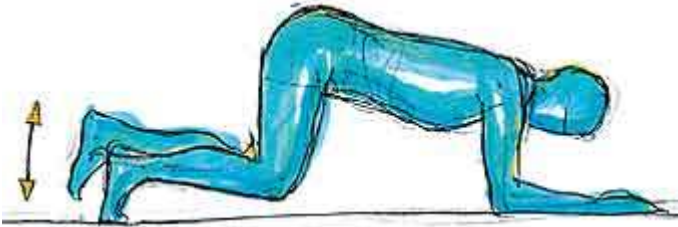
Übungen für den Hals



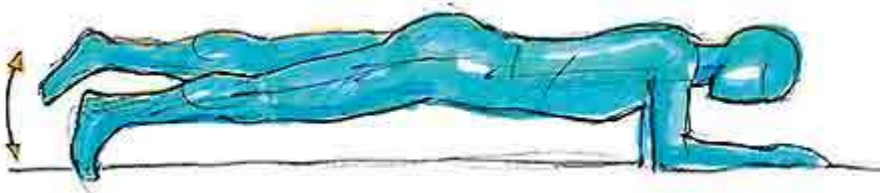
Übung 20: Legen Sie eine Hand gegen die Schläfe und drücken Sie den Kopf vorsichtig gegen den Widerstand der Hand.

Stabilisation und Ganzkörperübungen¹

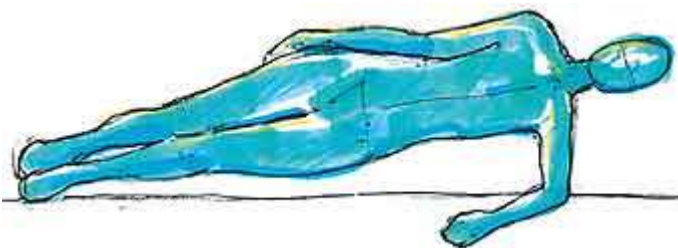
Stabilisations- und Ganzkörperübungen am Boden



Übung 21: Stützen Sie sich auf den Unterarmen, den gebeugten Knien und den Fußspitzen ab. Heben Sie dann die Knie etwa zehn Zentimeter vom Boden, ohne ins Hohlkreuz auszuweichen. Gelingt Ihnen dies, können Sie zusätzlich einen Fuß fünf Zentimeter vom Boden abheben.



Übung 22: Wenn Sie Übung 21 sicher beherrschen, können Sie dies auch mit gestrecktem Körper versuchen. Fallen Sie keinesfalls ins Hohlkreuz.



Übung 23: Stützen Sie sich in Seitlage auf einem Unterarm ab. Heben Sie die Hüfte so weit vom Boden ab, dass der Körper eine gerade Linie bildet.

¹ QUELLE: Grafik: Techniker Krankenkasse/Verband für Turnen und Freizeit, Hamburg

Stabilisations- und Ganzkörperübung im Stand



Übung 24: Lehnen Sie sich mit gebeugten Beinen und in U-Form geöffneten Armen mit dem Rücken gegen eine Wand. Drücken Sie den gesamten Rücken sowie die Hände, Arme und Ellenbogen fest gegen die Wand.