

9 Übungen für einen gesunden Rücken

Mit diesem Workout von Physiotherapeutin Barbara Klein können Sie Verspannungen lösen und Schmerzen langfristig vorbeugen

Am besten alle Übungen hintereinander machen. Zum Warmwerden 3 bis 5 Minuten am Platz oder einmal um den Block gehen



1. Kräftigt und mobilisiert den ganzen Rücken

In einen breiten Stand gehen, die Füße stehen wie auf dem Bild. Aus dem Stand sanft 5- bis 10-mal so weit wie möglich nach unten federn. Wenn man wieder nach oben kommt, kann man den Stuhl als Zusatzgewicht leicht anheben, dann wieder abstellen und wieder nach unten gehen. 5- bis 10-mal wiederholen.

2. Stärkt die Hüfte und macht sie mobiler

Oberkörper nach vorne neigen und sich mit einem Arm auf der Stuhllehne abstützen, den anderen Arm wie auf dem Bild anwinkeln. Das hintere Bein gestreckt nur so weit anheben wie abgebildet und dann 12-20-mal so weit wie möglich nach außen aufdrehen. Dann zurückdehnen, bis die Fußspitzen wieder nach unten zeigen, das Bein wieder abstellen. Arme und Beine wechseln.



3. Dehnt die Wirbelsäule und Rückenmuskulatur

In einen breiten Stand stellen, Oberkörper beugen, Handkanten auf der Lehne platzieren, Arme strecken und die gesamte Wirbelsäule 20 bis 60 Sekunden nach unten federn, dabei auch auf die Zehenspitzen gehen. Zudem versuchen, ein Hohlkreuz zu machen und den Kopf zwischen den Armen absenken.



4. Kräftigt den oberen Rücken im Schulterbereich

Auf die Unterarme aufstützen. Den Körper anheben, das Gesäß dabei anspannen und das Becken langsam hin- und herdrehen. Die Dauer richtet sich individuell nach Kraft. Das Ziel sollte mindestens 1 Minute sein.

Jede Übung langsam und sorgfältig ausführen. Faustregel: Eine Minute pro Körperseite trainieren, das sind etwa 10 bis 20 Wiederholungen.



5. Entlastet einen verspannten Nacken und kräftigt das Kreuz

Beide Hände neben dem Gesäß etwa 60 Sekunden in den Stuhl drücken. Als ob man sich mit dem Gesäß vom Stuhl abheben möchte. Die Bauchmuskeln spannen sich an, die aufsteigenden Rückenmuskeln ebenfalls, dadurch wird der Schultergürtel nach unten gezogen und wir entspannen uns im Oberkörper.

6. Kräftigt den Hüftbeuger und den Oberschenkelmuskel

Auf den Stuhl setzen, rechtes Bein anheben und nach vorne strecken. Arme vor der Brust wie auf dem Bild verschränken und circa 30 Sekunden, halten. Dann Seite wechseln. Die Position der Arme kräftigt zusätzlich die Bauchmuskeln.



FOTOS: A. MEULLER SOMABAY



7. Entspannt und mobilisiert Hüfte, Schulter und Wirbelsäule

Sieht komplizierter aus, als es ist. Aus dem Vierfüßlerstand (wie beim Yoga) zunächst das rechte Bein gestreckt nach außen abgespreizt aufstellen. Dann den ausgestreckten rechten Arm unter den linken Arm schieben. Den Kopf gerne ablegen, den Arm sanft nachschieben und rund 60 Sekunden halten. Dann die Übung mit der andere Seite wiederholen.

Dehnungen mindestens 30 Sekunden halten, sonst bringen sie nichts. Am besten immer so lange bis der Dehnungsschmerz nachlässt.

8. Kräftigt die Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur

Den Rücken an die Wand drücken, Knie anwinkeln und in eine Sitzposition kommen. Den Hinterkopf und die ausgestreckten Arme (Handflächen nach vorne) gegen die Wand drücken. Je tiefer der Rücken dabei gegen die Wand gedrückt wird (maximal 90 Grad im Kniegelenk), desto anstrengender und kräftigender ist die Übung. Wer mag, kann als Variante mit den Armen auch „Schneeengelchen“ an der Wand machen.



9. Dehnt den Brustmuskel

Diese Übung ist der ideale Abschluss: Durch zu viel Sitzen und eine schlechte Haltung verkürzt schnell der Brustmuskel und die Rückenschmerzspirale beginnt. Verhindern kann das diese Dehnung, sie zieht die Brustmuskeln wieder in die Länge. Dazu vorsichtig nach hinten gegen eine Wand beugen, mit den Handflächen abstützen, auf die Zehenspitzen gehen und 30 bis 60 Sekunden halten.



Unsere Expertin

BARBARA KLEIN ist Sport-Physiotherapeutin und Fitnesstrainerin. Sie hat u. a. das Rücken-Trainingsgerät „Flexi-Bar“ entwickelt und ist Expertin für ganzheitliche Gesundheit. Mehr Ideen von und mit Barbara Klein auf ihrem YouTube-Kanal und auf dem Instagram-Account @barbarakleinofficial

FOTOS: A. MEULLER SOMABAY