












Bewegung und gesunder Rücken








Thema: Mobilisierende und stabilisierende Übungen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte (HWS, BWS und LWS)

Einfache Übungen, die im Alltag eingebaut werden können, bringen die Wirbelsäule wieder ins Lot. Die Rückenmuskulatur wird ganz gezielt mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Für jede der drei Problemzonen des Rückens gibt es spezielle Übungen, die:

- ▶ **Verspannungen lösen**, den **Rücken stärken** und die **Wirbelsäule entlasten**
- ▶ die **Körperhaltung verbessern** und das System wieder in Schwung bringen.

| Nr. | Muskelgruppe | Foto Übung | Wdh. und Dauer | Wichtige Hinweise |
|-----|--|--|---------------------------------|--|
| 1 | Richtiges Stehen: Die Körperhaltung während des Trainings entscheidet, wie die Gelenke belastet und welche Muskeln mehr oder weniger gefordert werden. |  | | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Beine hüftbreit/Füße parallel ▶ Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilt ▶ Knie leicht gebeugt ▶ Becken aufgerichtet ▶ Brustbein angehoben ▶ ein Faden zieht den Kopf Richtung Decke ▶ Nacken lang, Schultern entspannt |
| 2 | Tiefliegende Bauchmuskulatur (Transversus) |  | 2x 10 Sekunden | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Hände auf den Unterbauch legen ▶ gegen die Hände langsam Bauchspannung aufbauen und wieder loslassen |
| 3 | Mobilisation Halswirbelsäule |  | jeweils 2x 10 Sekunden | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kopf über die Mitte rechts/links drehen ▶ Seitneigung Kopf rechts/links ▶ Kinn auf einer Ebene vor- und zurückschieben (Schublade auf- und zumachen) |
| 4 | Kräftigung Nackentraining |  | 2x 15 bis 20 Sekunden pro Seite | <ul style="list-style-type: none"> ▶ beide Hände an die Stirn legen, Kopf drückt gegen den Widerstand |

| Nr. | Muskelgruppe | Foto Übung | Wdh. und Dauer | Wichtige Hinweise |
|-----|------------------------------|---|--|--|
| | |  | | ► beide Hände an den Hinterkopf legen, Kopf drückt gegen den Widerstand |
| 5 | Kräftigung Nackentraining |  | 2x 15 bis 20 Sekunden pro Seite | ► rechte/linke Hand an die rechte/linke Schläfe legen, Hand drückt gegen den Widerstand des Kopfes |
| 6 | Dehnung der Nackenmuskulatur |  | jeweils 2x 15 bis 30 Sekunden | ► rechte/linke Schulter zieht nach unten , den Kopf leicht nach links/rechts neigen, bis die Dehnung an der entgegengesetzten Halsseite spürbar ist |
| 7 | Mobilisation Brustmuskulatur |  | Übung fließend rechts/links ausführen, etwa eine Minute lang | ► die Hände vor der Brust ineinander haken , Hände auseinander ziehen, ohne die Finger zu lösen, Becken und Kopf bleiben nach vorne ausgerichtet , Arme langsam rechts/links bewegen |
| 8 | Kräftigung Brustmuskulatur |  | 2x 15 bis 20 Sekunden | ► die Handflächen vor der Brust aneinander legen und fest aneinander pressen , kurz lösen und wiederholen |
| 9 | Kräftigung oberer Rücken |  | 2x 15 bis 20 Sekunden | ► Arme U-Halte schulterhoch, Ellenbogen ziehen nach hinten, Schulterblätter zusammenziehen |
| 10 | Dehnung Brustmuskulatur |  | 2x 15 bis 30 Sekunden | ► Hände hinter dem Rücken fassen und die Arme gestreckt heben/senken |

| Nr. | Muskelgruppe | Foto Übung | Wdh. und Dauer | Wichtige Hinweise |
|-----|---|---|---------------------------|---|
| 11 | Mobilisation Wirbelsäule |  | 8x | ► Vierfüßlerstand: Hüfte senkrecht über Knie, Schultern senkrecht über den Händen, Rücken gerade: LWS langsam nach oben/unten führen |
| 12 | Kräftigung Rücken |  | 2x 20 bis 30 Sekunden | ► Schnittlauch hacken: Bauchlage: Arme lang nach vorne, Daumen nach oben, Beine hüftbreit, Fußspitzen aufstellen, Bauchnabel Richtung WS (Spannung halten), den Oberkörper anheben, jetzt mit den Armen kleine schnelle Bewegungen rauf/runter, Steigerung Beine dazu |
| 13 | Ganzkörper- stabilisation |  | 2x 20 bis 30 Sekunden | Vierfüßlerstand, Blick zur Matte, Bauchspannung aufbauen und die Knie 1-2 cm vom Boden abheben, kurz halten, Knie wieder auf die Matte bringen |
| 14 | Gegendehnung |  | Kurz halten | Päckchen: Schlafendes Kind Den Po auf die Fersen absetzen und die Arme eng am Körper nach hinten gestreckt – Position etwas halten |
| 15 | Kräftigung gerader Bauchmuskel |  | 2x 20 bis 30 Sekunden | Rückenlage: Oberkörper heben ► Die Beine sind hüftbreit aufgestellt ► Arme neben dem Körper nach vorne gezogen, vom Boden gelöst ► Handfläche zur Decke gerichtet ► Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Aus dieser Position Oberkörper leicht anheben, so dass die Schulterblätter vom Boden abheben |
| 16 | Dehnung der geraden Bauchmuskulatur |  | 2x 20 bis 30 Sekunden | Rückenlage: Beine hüftbreit gestreckt, Arme schulterbreit über dem Kopf gestreckt – Lendenlordose zulassen. Arme und Beine ziehen diagonal in die Länge |
| 17 | Entspannung Lendenwirbel |  | Eine Minute im Wechsel | Rückenlage: Beine aufgestellt, Füße lösen sich vom Boden, mit den Händen die Knie umfassen, auf dem Kreuzbein kleine Kreise zeichnen, rechts/links |