»Die guten 12« Gymnastikübungen für den Rücken

Probleme mit dem Rücken sind weit verbreitet und können sowohl organische als auch psychische Ursachen haben – oft beeinflussen sich diese Komponenten gegenseitig. Wenn dazu das Muskelsystem zu schwach ausgebildet ist, um die Bewegungssegmente zu stabilisieren, können auch in jungen Jahren Probleme mit dem Rücken auftauchen.
Eine korrekte Haltung in allen Lebenslagen schützt vor dem „Kreuz mit dem Kreuz". Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden. Hier haben wir für Sie einige Übungen zusammengestellt.

Wichtig:

- Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- Halten Sie Ihren gesamten Körper während der Übungen in Spannung.
- Üben Sie täglich.
- Wiederholen Sie jede Übung jeweils zehn Mal.

Übung 01
Halswirbelsäule dehnen

Neigen Sie den Kopf in aufrechter Stellung nach rechts in Richtung Schulter. Arme liegen am Körper, die linke Hand ist angewinkelt. Die Schulter zieht nach unten. Auf lockere Schultern und einen geraden Hals achten. Position ein paar Sekunden halten, dann Seite wechseln.

Übung 02
Brustwirbelsäule dehnen

Aufrecht hinstellen, Beine leicht geöffnet, Knie leicht gebeugt. Mit dem rechten Fuß um neunzig Grad zur rechten Seite drehen und die Arme halten, als würden Sie einen Bogen spannen. Der Blick folgt dem Pfeil. Einige Sekunden halten, dann Seite wechseln.

Übung 03
Wirbelsäule dehnen

Kreuzen Sie das rechte Bein vor das linke und strecken Sie den rechten Arm in die Luft. Den linken Arm stützen Sie in die Taille. Neigen Sie den Oberkörper möglichst weit nach links, ohne dass sich das Becken mitbeugt. Einige Sekunden halten, dann Seite wechseln.

Fotos: Ludwig Faust

Übung 04
Wirbelsäule dehnen

Setzen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen auf die vordere Stuhlkante. Beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne und strecken Sie die Arme nach oben. Kopf und Rücken bilden eine Linie. Achten Sie auf regelmäßige, tiefe Atmung. Einige Sekunden halten, dann kurz entspannen.

Übung 05
Beweglichkeit verbessern

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Stuhlkante, linke Hand auf dem rechten Oberschenkel. Heben Sie den rechten Arm auf Schulterhöhe und schieben Sie die rechte Hand an der linken Schulter vorbei, bis es in Schulter und Nacken zieht. Der Blick folgt der rechten Hand.

Übung 06
Beweglichkeit verbessern

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Drücken Sie den Brustkorb nach unten und legen den Kopf in den Nacken, anschließend rollen Sie den Rücken rund gen Himmel und das Kinn in Richtung Brust. Jede Position ein paar Sekunden halten.

Übung 07 | Koordination stärken

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Heben und strecken Sie nun gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm bis zur Waagrechten, halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann zur Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie nach zehn Wiederholungen die Seite.

Übung 08 | Muskeln kräftigen

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an, wobei die Füße etwa schulterbreit flach auf dem Boden stehen.
Heben Sie langsam die Hüfte an, bis der Rumpf eine gerade Linie ergibt. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden.

Übung 09 | Lendenwirbelsäule aktivieren

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine leicht angewinkelt, und ziehen Sie die Fußspitzen nach oben. Drücken Sie Fersen und Lendenwirbelsäule auf den Boden. Bauch- und Gesäßmuskeln sind dabei angespannt. Position ein paar Sekunden halten, dann entspannen.

Fotos: Ludwig Faust

Übung 10 | Muskeln kräftigen

Legen Sie in Bauchlage die Arme leicht angewinkelt nach vorn auf den Boden. Heben Sie nun Arme und Oberkörper leicht an und verlagern Sie das Gewicht langsam von links nach rechts. Dabei nicht ins Hohlkreuz fallen.

Übung 11 | Muskeln kräftigen

Legen Sie sich auf den Bauch und die Hände unter die Stirn. Beugen Sie das linke Bein etwa 90 Grad und lassen Sie das Fußgelenk dabei angewinkelt. Heben und senken Sie das linke Knie einige Zentimeter, wobei das Becken am Boden bleibt.

Übung 12 | Bandmuskeln aktivieren

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und heben Sie Kopf und Schultern leicht, so dass eine Grundspannung entsteht. Berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie und halten Sie die Spannung 5 bis 10 Sekunden. Anschließend wechseln Sie die Seite.

Orthopädische Gemeinschaftspraxis **Dr. Markus Stork, Dr. Christoph Pilhofer**

THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

› Chirotherapie
› Sportmedizin
› Akupunktur
› Rheumatologie
› Unfallarzt (H-Arzt)
› Kinderorthopädie
› Ambulante und stationäre Operationen
› Injektionstherapien an der Wirbelsäule
› Stoßwellentherapie
› Osteoporose

SPRECHZEITEN

Mo – Fr: 08.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do: 15.00 – 18.00 Uhr
Tägliche Notfallsprechstunde: 10.00 – 11.00 Uhr

KONTAKT

Günzstraße 4, 93059 Regensburg | Tel. (0941) 46 44 87-0 | Fax (0941) 46 44 87-29
info@ortho-fuer-alle.de | www.ortho-fuer-alle.de

Impressum
Regensburger OrthopädenGemeinschaft
Produktion: faust | omonsky kommunikation KG
Telefon 0941/92008-0 • info@pr-faust.de

Fotografiert in:
Die Insel Fitness und Wellness GmbH
Telefon 0941/29786-0 • info@insel-regensburg.de