



Zum
Herausnehmen
& Sammeln!

↘ SERIE FITNESS

Aktives Training für die Wirbelsäule



Starke Rückenmuskeln sind die beste Stütze für die Wirbelsäule. Sie sorgen dafür, dass Wirbelkörper und Bandscheiben so belastet werden, dass sie lange gesund bleiben. Bestehende Schmerzen bessern sich meist, wenn die Muskulatur systematisch aufgebaut wird. Wie Sie Ihre Wirbelsäule mit einfachen Übungen kräftigen können, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

Die Wirbelsäule ist ein ausbalanciertes, in sich stabiles und leistungsfähiges System. Es besteht im Wesentlichen aus Wirbeln, Wirbelgelenken, Bandscheiben und den verbindenden Bandsystemen. Damit die Konstruktion hält und beweglich bleibt, braucht sie eine stabile Rücken- und Rumpfmuskulatur. Andernfalls nutzt sie sich schnell ab und tut weh.

Ursachen für einen vorzeitigen Verschleiß der Wirbelsäule können ererbte Fehlhaltungen sein, zum Beispiel ein Rundrücken oder eine Skoliose. Abnutzung entsteht aber auch da, wo die Wirbelsäule einseitig belastet wird. Bei der Verkäuferin zum Beispiel, die den ganzen Tag steht, oder beim Angestellten, der acht Stunden täglich am Schreibtisch sitzt. Auch wer oft schwere Lasten anhebt und trägt, ohne auf

eine rückschonende Haltung zu achten, riskiert Rückenschmerzen. Eine weitere, häufig unterschätzte, Ursache ist Übergewicht, denn jedes zusätzliche Kilo belastet Bandscheiben und Wirbelgelenke. Um die Schmerzen zu lindern, ist es wichtig, die schützende und stabilisierende Rückenmuskulatur zu trainieren und so die Fehlhaltungen zu reduzieren.

Unser Bewegungsprogramm

dauert **20 bis 30 Minuten** und sollte drei bis viermal pro Woche wiederholt werden. Vor Beginn der Rückenübungen empfehlen wir ein leichtes Aufwärmtraining, zum Beispiel Traben auf der Stelle, lockeres Armkreisen und Kniehochziehen. Beginnen Sie die Übungen zunächst mit wenigen Wiederholungen, welche Sie dann langsam steigern können. Die Kräftigungsübungen sollten etwas herausfordernd, aber nicht zu anstrengend sein. □

»Die guten 6«

Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule

ÜBUNG 1



Ziel: Kräftigung der Rücken- und Pomuskulatur

- ① Sie liegen auf dem Rücken, unter den Kniekehlen liegt ein kleines Handtuch, das rechte Bein ist angewinkelt.
- ② Ziehen Sie die linke Fußspitze an und heben Sie den Fuß leicht ab. Drücken Sie das Bein gegen das untergelegte Handtuch. Dabei die Gesäßmuskulatur anspannen.
- ③ Halten Sie diese Position etwa 10 Sekunden lang.
- ④ Wechseln Sie die Seite.

WIEDERHOLUNGEN: JEDE SEITE 10 MAL

ÜBUNG 2



Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

- ① Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind leicht angewinkelt, die Hände liegen flach an der Seite.
- ② Heben Sie langsam die Hüfte an. Dabei Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, so dass Knie, Becken und Rumpf eine Linie bilden.
- ③ Halten Sie diese Stellung etwa fünf Sekunden und legen Sie die Hüfte dann ab.

WIEDERHOLUNGEN: 10 MAL

ÜBUNG 3



Ziel: Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur

- ① Sie liegen auf dem Bauch, die Stirn auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Zur Vermeidung einer Hohlkreuzstellung legen Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter den Bauch.
- ② Spannen Sie Gesäß- und Bauchmuskulatur an, ziehen Sie die Fersen leicht nach oben und heben Sie den Kopf leicht an.
- ③ Diese Position etwa fünf Sekunden lang halten, dann ablegen.

WIEDERHOLUNGEN: 10 MAL

↳ SERIE FITNESS



ÜBUNG 4



Ziel: Kräftigung der schrägen Bauch- und Rückenmuskulatur

- ① Sie liegen auf dem Rücken.
- ② Der linke Arm und das rechte Bein sind ausgestreckt und drücken auf den Boden.
- ③ Winkeln Sie das linke Bein an, heben Sie Kopf und Schulter leicht an und drücken Sie mit der rechten Hand gegen das linke Knie.
- ④ Körperspannung aufbauen, dann die Seite wechseln.

WIEDERHOLUNGEN: JEDE SEITE 10 MAL

ÜBUNG 5



Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker und hinteren Oberschenkelmuskulatur

- ① Sie stehen im sogenannten Vierfüßlerstand.
- ② Dabei stützen die Hände senkrecht unter den Schultern und die Knie stehen senkrecht unter dem Gesäß. Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine Linie.
- ③ Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und strecken Sie das andere Bein gerade nach hinten aus.
- ④ Verstärken können Sie die Übung, wenn Sie gleichzeitig den gegengleichen Arm heben und nach vorne strecken. Im optimalen Fall bilden Arm, Rücken und Bein eine Linie.

WIEDERHOLUNGEN: JEDE SEITE 10 MAL

ÜBUNG 6



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur

- ① Sie liegen in Bauchlage, die Arme liegen in rechtem Winkel neben den Schultern, die Zehenspitzen setzen am Boden auf.
- ② Heben Sie die Arme gleichzeitig an und schieben Sie die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammen.
- ③ Halten Sie diese Stellung etwa fünf Sekunden.

WIEDERHOLUNGEN: 10 MAL

Die »kleine« Rückenschule

Tipps für den Alltag

Entspannungshaltung



Entspannungshaltung für den unteren Teil der Wirbelsäule (Lendenwirbelsäule), sogenannte Stufenlagerung.

- ① Erwärmen Sie den unteren Teil der Wirbelsäule sowie den Übergang zum Kreuzbein mit einer Wärmflasche oder Rotlicht etwa 20 Minuten.
- ② Legen Sie sich dann in Rückenlage, unter die Unterschenkel ein Würfelkissen, einen Fernsehhocker oder Ähnliches und unterfüttern Sie die Unterschenkel mit Handtüchern, so dass das Becken über der Unterlage angehoben wird und Sie quasi »in der Luft hängen« (siehe Bild). Zwischen Becken und Unterlage sollte so viel Platz sein, dass ungefähr eine Hand hineinpasst. Beachten Sie bitte, dass das ganze Gewicht nicht aktiv, also weitgehend ohne Anspannen der Muskulatur, gehalten wird.
- ③ Entspannen Sie, zum Beispiel durch wiederholtes Zählen Ihrer Atemzüge oder autogenes Training, ca. 20 Minuten.

Heben und Tragen

- › Leicht in die Hocke gehen, Bauchnabel einziehen und die Last dicht am Körper hochheben. Mit Beinkraft und geradem Rücken aufrichten.
- › Lasten niemals mit weit ausgestreckten Armen hochnehmen!
- › Wenn möglich, Lasten teilen und zweimal gehen!

Hausarbeit

- › Arbeitsflächen so einstellen, dass Sie bequem aufrecht stehen können.
- › Gebückte Haltung möglichst vermeiden!
- › Staubsaugen am besten mit langem Saugrohr. Zum Saugen unter Schränken in die Hocke gehen oder kurz hinknien.
- › Zwischendurch: Rücken aufrichten und Arme nach oben strecken, als würden Sie nach etwas greifen; dabei: Bauch rein, Brust raus!

Arbeit am PC

- › Sitzfläche leicht nach vorne kippen, aufrecht hinsetzen.
- › Bildschirm in gerade Blickrichtung und nicht erhöht stellen! Beim Blick vom

Bildschirm zur Tastatur sollten sich nur die Augen bewegen, nicht der Kopf!

- › Ablagen und Nachschlagewerke außer Reichweite stellen, damit Sie im Arbeitsablauf immer wieder gezwungen sind, aufzustehen und sie zu holen.
- › Zwischendurch: Aufstehen, von einem Fuß auf den anderen treten oder auf beiden Zehenspitzen balancieren!

Schlafen

- › Durchgelegene Matratzen austauschen.
- › Ein kleines, flaches, eher festes Kissen unterstützt die Halswirbelsäule am besten.

Sport

- › Günstige Sportarten: Gymnastik, Rückenschwimmen, (Nordic-)Walking, Skilanglauf, Radfahren

Schuhe

- › Weiche Absätze verbessern die Stoßdämpfung der Wirbelsäule.
- › Hohe Absätze belasten die Lendenwirbelsäule. Lieber vermeiden! □

Dr. Markus Stork und Krankengymnast Matthias Rombach beim Foto-Shooting.

