



Ein "gesunder" Rücken,
kann auch entzücken!

Übungen für den gesunden Rücken

Ob in der Schule, der Uni oder im Büro- viele Menschen sitzen fast den ganzen Tag. Damit nicht genug: am Abend gehört das Ausruhen auf der Couch zu unserer Lieblingsbeschäftigung.

Durch die Evolution, in der wir uns vom Vierbeiner zum Zweibeiner entwickelt haben, ist unsere Wirbelsäule zur zentralen Schwachstelle des Bewegungsapparates geworden.

Durch die Aufrichtung hat die Wirbelsäule zwei Unterstützungspunkte verloren. Sie muss nun wie ein beweglicher Stab in der Senkrechten mit Hilfe der Muskulatur ausbalanciert werden.

Da wir heute aber ohne nennenswerte körperliche Beanspruchung leben, ist es umso wichtiger, diese stabilisierende und schützende Muskulatur

der Wirbelsäule zu trainieren. Durch ein regelmäßiges Training, dazu gehören **Mobilisation**, **Krafttraining** und **Dehnung**, wird unsere Wirbelsäule entlastet und stabilisiert. Degenerative Prozesse können vermindert und arthrotische Veränderungen zum Teil kompensiert werden.

Außerdem kann eine physiologisch richtige Körperhaltung erreicht bzw. erhalten werden, was einen positiven Einfluss auf unsere Atmung hat, denn eine gute Atmung ist Voraussetzung für das Funktionieren aller Stoffwechselprozesse und spielt somit eine große Rolle für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Wenn Sie mit dem Rückentraining starten möchten, sollten sie zu Beginn erst einmal ihre Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst wahrnehmen.

Darauf sollten sie beim Trainieren achten:

- nehmen Sie sich Zeit für die Übungen
- ein aufgewärmter Körper und eine warme Umgebung sind von Vorteil
- atmen Sie während der Übung gleichmäßig
- führen Sie die Übung langsam und bewusst aus
- sollten eventuell Beschwerden verstärkt werden, brechen Sie die Übung bitte ab!

1. Mobilisation

Der Rücken will regelmäßig mobilisiert werden. Bewegen Sie Ihre Wirbelsäule am besten täglich. Jede Übung **3 mal** wiederholen.

- ♣ Wirbel für Wirbel abrollen
- ♣ Arme zur Seite - Rotation Oberkörper
- ♣ Rückenlage - ein Bein angewinkelt über das andere Bein ziehen



2. Kräftigung

Kräftige Muskeln stützen unsere Wirbelsäule. Jede Übung **5 mal** wiederholen.

- ♣ Unterarmstütz
- ♣ Beckenheben, dabei eventuell ein Bein parallel nach oben strecken
- ♣ Vierfüßlerstand: angewinkeltes Bein zum gegenüberliegenden Ellenbogen führen und in die Streckung gehen



3. Dehnung

Gedehnte Muskeln werden besser durchblutet, bleiben geschmeidig und können sich besser regenerieren. Jede Übung **2 mal** ca. 30 Sekunden halten.

- ♣ einen Arm über dem Kopf auf die andere Seite ziehen
- ♣ großer Ausfallschritt, dabei den Oberkörper aufrichten und öffnen
- ♣ den Kopf zur Seite kippen, den gegenüberliegenden Arm nach unter schieben

