



»Die guten 12« Gymnastikübungen für den Rücken und speziell die **Lendenwirbelsäule**



»Die guten 12«

Gymnastikübungen für den Rücken im Bereich Oberkörper und Lendenwirbelsäule

Probleme mit der der Wirbelsäule sind weit verbreitet und können sowohl organische als auch psychische Faktoren haben – oft beeinflussen sich diese Komponenten gegenseitig. Durch muskuläre Schwächen oder Verkürzungen fehlt oft die Stabilität der einzelnen Bewegungssegmente, was schon in jungen Jahren Beschwerden im Rücken verursacht. Einseitige Haltungen und Bewegungsmangel im Alltag, aber auch psychischer Stress sind oft Ursachen für die Entstehung von Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden oder lindern.

Hier haben wir für Sie einige Übungen zusammengestellt.

Wichtig:

- › Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- › Achten Sie bei Kräftigungsübungen auf eine Grundspannung im gesamten Körper!
- › Bauen Sie die Übungen fest in Ihren Alltag ein!

Übungsumfang:

- › Üben Sie täglich!
- › Wiederholen Sie dynamische Übungen jeweils 15 Mal
- › Halten Sie statische Übungen und Dehnübungen 15 bis 20 Sekunden
- › Steigerungsmöglichkeiten sind nur für Geübte sinnvoll.

Übung 1 – Aufwärmen
Mobilisation der gesamten Wirbelsäule
„Katzenbuckel“ – „Pfeilerücken“

Aus dem Vierfüßlerstand Kopf in den Nacken legen und die gesamte Wirbelsäule „durchhängen“ lassen. Anschließend in die Gegenrichtung Kopf einrollen und die gesamte Wirbelsäule „rund machen“. Die Übung kann mit Aus- und Einatmung verbunden werden.

Übung 4 – Kräftigung
Stärkung untere Bauchmuskulatur und Beckenboden

Aus der Rückenlage, Beine in Hüfte und Knie 90 Grad gebeugt hochheben, Körper in dieser Position stabil halten und mit gestreckten Armen mit hoher Frequenz „Hackbewegungen“ durchführen.
Steigerung: Aus Ausgangsposition abwechselnd ein Bein parallel zum Boden ausstrecken. Restlicher Körper bleibt stabil.

Down

Übung 2 – Kräftigung
Statischer Seitstütz

Aus dem Seitstütz mit angewinkelten Knien das Becken hochheben. Kopf, Becken und Oberschenkel ergeben eine Linie. Die Übung 15-20 Sekunden halten, jede Seite 2 x wiederholen.

Steigerung: Knie durchstrecken, sodass die äußere Fußkante des unteren Beines aufliegt und der gesamte Körper eine Linie ergibt. Becken heben.

Übung 5 – Kräftigung
Exzentrische „Bauchrolle“

Ausgangsposition sitzend mit angewinkelten Beinen, Wirbelsäule aufrecht, langsam Wirbel für Wirbel abrollen, bis der gesamte Oberkörper am Boden liegt.

Bauchmuskelspannung während der gesamten Übung halten.

Übung 3 – Kräftigung
Statischer Unterarmstütz

Aus der Bauchlage auf die Unterarme und Kniegelenke abstützen, Becken anheben, Kopf, Wirbelsäule und Knie ergeben eine Linie. Übung 15-20 Sekunden halten, 2 x wiederholen.

Steigerung 1: auf Zehenspitzen abstützen, Übung wie oben beschrieben.

Steigerung 2: auf Zehenspitzen abstützen, abwechselnd ein Bein etwas vom Boden abheben.

Übung 6 – Kräftigung
Dynamische „Brücke“

Ausgangsposition Rückenlage, Beine angestellt, Becken anheben. Schulter, Becken und Knie ergeben eine Linie, langsam wieder senken.

Steigerung: Aus der „Brückenposition“ ein Bein abheben, Knie strecken und Position statisch halten.



Abbild der Rücken-LWS-Übungen (PDF-Dokument)