



Kräftigung Rücken intensiv

Die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur ist ein besonders wichtiger Faktor, wenn es um die langfristige und nachhaltige Behandlung, sowie Vorbeugung von Rückenschmerzen geht.

Bei den folgenden Übungen handelt es sich um anspruchsvolle Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Die Übungen sollten immer im schmerzfreien Bereich durchgeführt werden. Sobald Sie Schmerzen verspüren, führen Sie die Übungen in einem kleineren Bewegungsausmaß durch. Sollten Sie noch immer Schmerzen verspüren, lassen Sie die jeweilige Übung vorerst aus. Vielleicht gelingt sie zu einem späteren Zeitpunkt.

Machen Sie ca. 15 Wiederholungen zu je 2-3 Sätzen. Machen Sie zwischen den Sätzen zirka eine Minute Pause. Sollten die Übungen zu anstrengend sein, starten Sie mit 3x10 Wiederholungen. Sind die Übungen zu leicht, gehen Sie auf 3x20 Wiederholungen.

Wichtig ist, dass Sie während des Trainings regelmäßig atmen. Halten Sie während den Übungen nicht die Luft an und vermeiden Sie es, zu pressen. Am besten ist es, während dem anstrengenden Teil der Übung AUSzuatmen.

Führen Sie die Kräftigungsübungen jeden zweiten Tag durch, um ihrem Körper ausreichend Regeneration zu gönnen. Der Körper benötigt nach dem Krafttraining eine kleine Pause, um die Muskulatur aufzubauen. Betonung aber auf KLEIN- denn, wenn die Pause zu lange ist, baut die mühevoll aufgebaute Muskulatur auch leider schnell wieder ab.

Führen Sie die Übungen langsam, konzentriert und ohne Schwung durch!

- Als Vorbereitung auf die erste Übung benötigen Sie einen langen Stab, zum Beispiel eine Besenstange. Halten Sie den Stab oben und unten senkrecht an Ihre Wirbelsäule. In der korrekten Position der Wirbelsäule spüren Sie 3 Kontaktpunkte: Hinterkopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein. Bewegen Sie nun den Oberkörper nach vorne und zurück in die Ausgangsstellung, ohne dass Sie diese Kontaktpunkte verlieren. Dadurch vermeiden Sie ein Hohlkreuz, einen Rundrücken und die Überstreckung der Halswirbelsäule.



- **Deadliftposition:** Die Übung „Klötzchenspiel“ aus dem Programm „Kräftigung Rücken sanft“ dient als wichtige Basis, für diese Übung. Für die erste Kräftigungsübung stellen Sie sich etwas mehr als schulterbreit auf. Legen Sie die Hände aufs Brustbein. Schieben Sie das Gesäß nach hinten und beugen Sie die Kniegelenke dabei leicht. Der Oberkörper geht als Gegengewicht (um ca 45°) nach vorne. Halten Sie die Wirbelsäule gerade, in der gleichen Position wie bei der ersten Übung. Überprüfen Sie, gegebenenfalls mit einem seitlich positionierten Spiegel, ob die Wirbelsäule gerade ist. Bewegen Sie danach wieder in die Ausgangstellung zurück.
 - Als Steigerung können Sie in der nach vorne geneigten Position bleiben, während Sie abwechselnd mit den gestreckten Armen eine Scherenbewegung durchführen. Je höher Sie die Arme Richtung Decke hinauf strecken, desto anspruchsvoller wird es.

- **Planking:** Wir starten aus dem Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich auf den Unterarmen ab und positionieren Sie die Ellbogen unter den Schultern. Strecken Sie die Beine nach hinten aus. Die Füße sind aufgestellt, sodass Sie nur mit den Zehen den Boden berühren. Ordnen Sie den Körper in einer Linie an. Wichtig ist, dass Sie den Bauchnabel leicht zur Wirbelsäule ziehen, um nicht im Hohlkreuz zu hängen. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist zum Boden gerichtet. Die Knie sind während der ganzen Übung gestreckt.
 - Falls Ihnen diese Variante noch zu anspruchsvoll ist, können Sie statt auf den Zehen, auf den Knien stützen. Die Hüfte soll aber trotzdem gestreckt bleiben.
 - Alternativ können Sie dynamisch zwischen Unterarm- und Handstütz wechseln.

- **Seitstütz:** Dazu beginnen wir aus der Seitenlage. Stützen Sie sich am Unterarm auf der Unterlage ab und positionieren Sie den Ellbogen unter der Schulter. Der obere Arm ist am Körper abgelegt. Drücken Sie sich aktiv aus der Schulter raus. Die Beine sind gestreckt und in Verlängerung des restlichen Körpers abgelegt. Heben Sie jetzt das Becken ab, um den ganzen Körper in einer Linie zu halten.
 - Falls Ihnen diese Variante noch zu anspruchsvoll ist, können Sie die Kniegelenke beugen. Dadurch wird der Hebel verkürzt. Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel in einer Linie mit dem Oberkörper sind.
 - Als Steigerung strecken Sie den Oberarm senkrecht in die Luft.



- **Bridging Variation:** Für die Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur starten Sie in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Die Arme sind seitlich neben dem Körper abgelegt. Rollen Sie das Becken ein, dabei zieht der Bauchnabel nach innen. Heben Sie jetzt das Becken an, bis Oberschenkel und Oberkörper in einer Linie sind. Strecken Sie jetzt ein Bein aus. Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel bleiben. Halten Sie diese Position für einen langen Ausatemzug. Danach stellen Sie das Bein wieder gebeugt ab und senken erst danach wieder das Becken ab.
 - Als Steigerung können Sie das Bein für einige Sekunden oben halten und kleine, zackige Bewegungen nach oben/unten oder links/rechts durchführen. Der restliche Körper soll dabei stabil gehalten werden.
- **Superman:** Für die nächsten Übungen beginnen Sie in Bauchlage. Die Arme sind, in Verlängerung des Körpers, nach vorne ausgestreckt. Ziehen Sie den Nabel leicht zur Wirbelsäule, um eine Schutzspannung für die Lendenwirbelsäule aufzubauen. Heben Sie jetzt gleichzeitig einen Arm und das diagonale Bein, einige Zentimeter von der Unterlage ab. Halten Sie die Spannung für einen langen Ausatemzug und senken Sie danach wieder ab. Mit aktivierter Bauchspannung, heben Sie jetzt den anderen Arm und Bein, wieder von der Unterlage ab.
 - Als Steigerung können Sie beide Arme und Beine gleichzeitig von der Unterlage abheben und abwechselnd kleine, abgehakte Hackbewegungen durchführen. Achten Sie dabei besonders darauf, mit der Bauchspannung ein starkes Hohlkreuz zu vermeiden.
- **Chair Position:** Wir starten aus der Rückenlage. Die Beine sind aufgestellt, die Arme seitlich neben dem Körper abgelegt. Heben Sie die Beine nacheinander von der Unterlage ab, sodass Sie sowohl in der Hüfte, als auch im Kniegelenk 90° gebeugt sind. Ihre Beine bilden somit die Form eines Sessels. Drücken Sie die Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage und ziehen Sie den Nabel leicht ein (nur so weit, dass Sie noch gut atmen können). Mit gehaltener Spannung bringen Sie eine Ferse Richtung Boden. Der Winkel im Kniegelenk soll sich dabei nicht verändern. Bringen Sie das Bein wieder in die Ausgangstellung zurück. Erst dann wechseln Sie das Bein.
 - Als Steigerung bringen Sie das gestreckte Bein Richtung Boden, während das andere Bein gebeugt in der Ausgangstellung bleibt.



- **Vierfüßlerstand:** Für eine Kräftigung der Bauchmuskulatur begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Kniegelenke sind unter den Hüften und die Hände unter den Schultern positioniert. Der Blick ist Richtung Matte gerichtet. Heben Sie jetzt die Kniegelenke wenige Zentimeter von der Matte ab und halten Sie die Position einige Sekunden. Achten Sie darauf, dass der Bauchnabel leicht nach innen zieht und Sie somit ein Hohlkreuz vermeiden.

Sollten Ihnen die Übungen zu intensiv sein, schauen Sie sich unser Video mit dem Titel „Kräftigung Rücken sanft“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!