



Kräftigung Rücken sanft

Die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur ist ein wichtiger Faktor, wenn es um die langfristige und nachhaltige Behandlung, sowie Vorbeugung von Rückenschmerzen geht. Besonders bedeutend sind dabei die tiefgelegenen Wirbelsäulenstabilisatoren. Die folgenden Übungen ermöglichen einen ersten sanften Einstieg in diese Thematik.

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!

- **Klötzchenspiel:** Setzen Sie sich dafür auf die vordere Kante eines Sessels. Beide Füße sollen guten Bodenkontakt haben. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, indem Sie die Bausteine Becken, Brustkorb und Kopf übereinander einordnen. Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Besen verschluckt. Legen Sie die Hände aufs Brustbein. Schwanken Sie wie ein Turm nach vorne und nach hinten und lassen Sie die Bausteine übereinander eingeordnet. Wenn Sie nach hinten schwanken, spannt hauptsächlich Ihre Bauchmuskulatur an, bei der Vorwärtsbewegung wird vermehrt die Rückenmuskulatur aktiviert. Achten Sie darauf, nicht nach hinten zu überstrecken, sondern Kopf, Brustkorb und Becken in einer Linie zu lassen. Beginnen Sie mit einem kleinen Bewegungsausmaß und werden Sie langsam größer.



- **Bein mit Grundspannung gebeugt abheben:** Sie starten wieder aus der Rückenlage. Beide Beine sind gebeugt aufgestellt, die Arme seitlich neben dem Körper abgelegt. Drücken Sie die Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage und spüren Sie, wie dabei das natürliche Hohlkreuz aufgehoben wird. Ziehen Sie zusätzlich den Nabel leicht zur Wirbelsäule und halten Sie die Spannung für einen langen Ausatemzug.
 - Als Steigerung können Sie zur gehaltenen Spannung, ein Bein gebeugt von der Unterlage abheben. Stellen Sie das Bein nach einem langen Ausatemzug wieder ab und lösen Sie erst dann wieder die Spannung auf. Beginnen Sie erst wieder mit dem Spannungsaufbau, bevor Sie das andere Bein abheben.
- **Hand und Knie diagonal gegeneinander drücken:** Für diese Übungen beginnen Sie wieder in der Rückenlage. Die Beine sind aufgestellt und die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper. Drücken Sie eine Handfläche gegen den gegenüberliegenden Oberschenkel. Das Bein soll Ihnen dabei entgegen kommen. Der Kopf soll leicht von der Unterlage abheben. Wichtig ist, dass der Kopf Richtung Decke abhebt und nicht nach vorne, zu den Oberschenkeln kippt. Halten Sie die Spannung für einen Ausatemzug und legen Sie danach wieder Arm und Bein ab. Sie spüren dabei die Bauchmuskulatur. Mit der nächsten Ausatmung spannen Sie in die andere Diagonale.
- **Arm und Bein diagonal gegen Unterlage drücken:** Sie starten in der Rückenlage. Stellen Sie beide Beine gebeugt auf. Die Arme sind gestreckt und seitlich neben dem Körper abgelegt. Drücken Sie jetzt gleichzeitig einen Arm und den diagonalen Fuß dazu, gegen die Unterlage. Halten Sie die Spannung für einen langen Ausatemzug und lassen Sie danach wieder locker. Mit der nächsten Ausatmung drücken Sie den anderen Arm und das diagonale Bein gleichzeitig gegen die Unterlage. Sie spüren dabei die Rückenmuskulatur.
- **Bridging:** 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. Die Beine bleiben während der gesamten Übung hüftbreit. Danach wieder kontrolliert absenken, nicht ablegen.
 - Sollte die Übung zu anspruchsvoll für Sie sein, heben Sie das Becken nur soweit wie möglich an und legen Sie das Becken danach wieder ab.
 - Als Steigerung der Übung können Sie das Becken für einige Sekunden oben statisch halten.



- **Vierfüßler Arm/Bein wegheben:** Starten Sie in der Vierfüßlerposition. Die Hände sind unter den Schultergelenken, die Kniegelenke unter den Hüften positioniert. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule positioniert und der Blick ist zum Boden gerichtet. Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, ziehen Sie den Nabel leicht zur Wirbelsäule (nur so weit, dass Sie noch gut weiteratmen können). Strecken Sie jetzt einen Arm nach vorne aus. Der Daumen soll dabei zur Decke zeigen. Achten Sie darauf, dass der restliche Körper stabil bleibt. Setzen Sie den Arm wieder ab und strecken Sie danach den anderen Arm.
 - Als Variante, strecken Sie die Beine abwechselnd nach hinten. Achten Sie darauf, dass die Hüfte dabei nicht aufdreht. Die Wirbelsäule soll weiterhin gerade bleiben.
 - Als Steigerung strecken Sie einen Arm und das diagonale Bein gleichzeitig.

Sollten Ihnen die Übungen schon zu leicht sein, schauen Sie sich unser Video mit dem dazugehörigen Dokument „Intensive Rückenkräftigung“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!