

Rückengymnastik



Rückenschmerzen? Nein danke!

Liebe senso-Leserin, lieber senso-Leser

Seit dem letzten Mal kennt Frau Meier die Grundübungen für einen stabilen Rumpf aus dem Effe. Sie auch?

Dann gratuliere ich Ihnen und stelle Ihnen gerne drei weitere Übungen zur Aktivierung des globalen Systems vor. Damit stärken und stabilisieren Sie Ihre Rückenmuskulatur gezielt und nachhaltig.

Oft ist es der Rücken, der Probleme macht. Warum eigentlich? Selbstverständlich gibt es dafür anatomische Gründe. Bei meiner Tätigkeit als Physiotherapeut stelle ich oft noch einen anderen Grund für die häufigen Rückenbeschwerden fest: Im Gegensatz zu anderen Körperregionen gehen wir häufig unachtsam mit unserem Rücken um und belasten ihn im Alltag vielfach falsch.

Ich wünsche Ihnen viel Freude an den Übungen und eine gute Gesundheit.

→ Der 32-jährige Obwaldner **Viktor Röthlin** ist diplomierter Physiotherapeut und Marathonläufer. An den Leichtathletik-Europameisterschaften 2006 in Göteborg gewann er die Silbermedaille im Marathon. In der gleichen Disziplin hält er den Schweizer Rekord (2 Stunden 8 Minuten 20 Sekunden).

→ **Gesund und fit, Teile 1 bis 3.** Die bereits erschienenen Beiträge zum Thema Rumpfkraft von Viktor Röthlin finden Sie als PDF auf www.helsana.ch/rumpf

www.helsana.ch



Teil 4 von 6: Spezifische Rückenübungen

Man unterscheidet zwischen Übungen für die untere, mittlere und obere Wirbelsäule. Die meisten Leute mit Rückenschmerzen leiden unter einer Muskelschwäche im unteren und mittleren Bereich. Ich stelle Ihnen daher drei Übungen zur Stärkung dieser Bereiche vor: Die erste zielt auf den unteren Teil der Wirbelsäule ab. Die zweite wirkt auf den unteren und den

mittleren Bereich. Die dritte Übung befasst sich mit dem mittleren Teil bzw. der Brustwirbelsäule und wirkt sehr effektiv einem krummen Rücken entgegen.

Merke: Mit den spezifischen Rückenübungen aktiviere ich das globale System.

Ziel: Ich stärke die Muskulatur im unteren und mittleren Bereich der Wirbelsäule und stabilisiere so meine Wirbelsäule.

Empfehlung: Passen Sie alle drei Übungen Ihrer Fitness an: Halten Sie sowohl die Ausgangs- wie die Endstellung 10, 20, 30 oder 60 Sekunden, bevor Sie die Übung wiederholen.

Übung 1



Die Hände auf der Brust verschränkt, wird eine kniende Position eingenommen. Der Rücken ist rund, das Becken nach hinten gekippt (stabile Lage – nicht nach vorne fallen).



Aus der Ausgangsstellung heraus wird der Rücken gestreckt, bis sich Hüftgelenk und Ohr in einer geraden Linie befinden.

Übung 2



In Bauchlage sind Hände und Füße komplett ausgestreckt. Der Kopf ruht auf dem Boden.



Aus der Ausgangsstellung heraus werden abwechselungsweise Arme und Beine diagonal leicht angehoben. Die Position des Kopfes ändert sich nicht.

Übung 3



In Rückenlage werden die Beine angewinkelt. Die untere Wirbelsäule ruht vollkommen auf der Unterlage. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt.



Die kleinen Muskeln in der Brustwirbelsäule werden angespannt, wodurch das Brustbein um wenige Millimeter angehoben wird; diese Bewegung ist kaum sichtbar. Im Bereich der Brustwirbelsäule wird ein Ziehen in der Rückenmuskulatur gespürt.