

Rückenschmerzen kennt jeder.

Mehr Rückenstärkung und Mobilität
durch einfache und effektive Bewegungstipps.

Mit freundlicher Unterstützung von

ZENTIVA

EIN SANOFI - UNTERNEHMEN

Rückenstärkung und -schonung im Alltag

- 1 Du sollst Dich bewegen.
- 2 Halte den Rücken gerade.
- 3 Gehe beim Bücken in die Hocke.
- 4 Hebe nicht zu schwer, aber richtig.
- 5 Verteile Lasten und halte sie dicht am Körper.
- 6 Halte beim Sitzen den Rücken gerade und stütze den Oberkörper ab.
- 7 Stehe mit leicht gebeugten Knien.
- 8 Liege möglichst in Seitenlage, kein Hohlkreuz oder Katzenbuckel.
- 9 Treibe Sport, am besten Schwimmen, Laufen, Radfahren oder Gymnastik.
- 10 Trainiere täglich Deine Bauch- und Wirbelsäulenmuskulatur.



Rückenschmerzen sind die Zivilisationskrankheit Nr.1 und der häufigste Grund für Arbeitsausfälle oder Krankschreibungen.

Kein Wunder: Die Wirbelsäule ist die Achse, um die sich unser Leben dreht. Sie gibt uns Halt, richtet uns auf und macht uns mobil.

Nur ein starker Rücken gibt uns auch Rückhalt im Leben.

Doch Bequemlichkeit wie zu viel Sitzen, Stehen und Liegen, Bewegungsmangel sowie private und berufliche Belastungen können dazu führen, dass der Rücken oft schmerzt.

Bleiben Sie locker!

Dabei ist es gar nicht so schwer, den Alltag rückschonend und -stärkend zu gestalten und so langfristig mobil zu bleiben oder wieder zu werden.

Dauerhaft wiederkehrende oder permanente Rückenschmerzen sind allerdings in jedem Fall ein Grund, den Arzt aufzusuchen. Denn Schmerzen können viele Ursachen haben – Ihr Arzt wird Ihnen helfen, wieder auf die Beine zu kommen.

Die gezielt ausgewählten Bewegungsübungen haben sich zur Kräftigung des Rückens und der beteiligten Haltemuskulatur sehr bewährt.

Sie können Kurse zur Rückengymnastik, Yoga oder Fitnessstudios besuchen – oder Sie nehmen sich so häufig es geht eine kleine Auszeit zur Rückenstärkung zuhause oder in der Natur. Sie werden in jedem Fall spürbar belohnt werden.

Viel Freude und Erfolg beim Rückentraining.

- Bequeme Kleidung - am besten barfuß
- Ablenkungen vermeiden - evtl. Entspannungsmusik
- Vor dem Training aufwärmen z.B. durch auf der Stelle gehen oder Arme gegenläufig um den Rumpf locker pendeln
- Übungen stets konzentriert und kontrolliert ausführen
- Tief und langsam atmen – bei Anspannung ausatmen, bei Entspannung einatmen. Keine Pressatmung.
- Die Kräftigung soll spürbar sein, aber nicht schmerzen
- Dehnungen einige Sekunden halten (langsam steigern)
- Bestimmen Sie selbst die Anzahl der Wiederholungen der Übung: zu Beginn weniger, dann langsam steigern.
- Zwischen den Übungen 20 - 30 Sekunden pausieren
- Die Trainingsunterlage sollte nicht zu weich sein. Besonders geeignet ist eine Gymnastikmatte.
- Sie müssen nicht alle Übungen hintereinander machen, aber wechseln Sie regelmäßig durch.

Die Übungen dienen zur Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit und Koordination. Dazu gehört neben dem Rücken, den Schultern und Hüftgelenken, Armen und Beinen auch die Bauchmuskulatur.

Üben Sie so viel Sie mögen und so häufig wie möglich.

Ideal sind 10 Minuten täglich oder eine halbe Stunde jeden 3.Tag.

Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Schulterkreisen

Locker aufrecht stehen. Schultern hochziehen und in einer kreisenden Bewegung nach hinten und nach unten ziehen. Kreisbewegung langsam vergrößern.

Richtung wechseln.



Nackenziehen

Kopf langsam zur rechten Schulter neigen, Schulter nicht hochziehen und Kopf nicht drehen. Linken Arm sanft nach unten schieben, Handfläche zeigt in Richtung Boden. Etwa 15 Sekunden halten. Mit jeder Ausatmung etwas mehr dehnen.

Seite wechseln.



3

Schulterbrücke



Rückenlage. Arme neben dem Körper ablegen, die Beine sind hüftbreit aufgestellt.



Schultern in den Boden drücken. Becken anheben, Po und Bauch fest anspannen. Oberkörper bildet mit den Oberschenkeln eine Gerade. Einige Sekunden halten. Langsam zurück in Ausgangslage.



Zur Steigerung beim Anheben von Becken und Rücken ein Bein strecken.

Seitenwechsel.



4

Bauchpaddler



Auf den Bauch legen, Arme und Beine sind gestreckt. Blick Richtung Boden. Rechten Arm und linkes Bein gestreckt heben, halten – und wieder absenken.

Seitenwechsel.



5

Diagonale



1 Vierfüßlerstand auf dem Boden. Schultern sind über Handgelenken, Becken über den Knien. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule – Blick auf den Boden.



2 Linkes Knie und rechten Ellenbogen unter den Körper ziehen (einrollen). Bauchnabel einziehen, Rücken wird rund. Blick bleibt zum Boden gerichtet.



3 Diagonal Bein und gegenüberliegenden Arm bis in Waagerechte strecken und anspannen. Daumen zeigt nach oben. Blick folgt der Hand. Schulter bleibt gerade.

Stützender Arm ist leicht gebeugt. Einige Sekunden halten. Zurück zum Vierfüßlerstand.

Seitenwechsel.



Spannung spüren

6 Abroller



Mit geradem Rücken hinsetzen, Füße auf dem Boden und Arme nach vorne strecken. Hände verschränken (Pistolengriff).

Langsam nach hinten mit rundem Rücken abrollen, ohne den Boden zu berühren. Dann wieder Wirbel für Wirbel in die Ausgangsposition aufrichten. Bauchspannung halten.

5-10 x

7 Nackenkraft



Arme hinter Kopf verschränken. Kopf langsam gegen Widerstand der Hände drücken. Spannung verstärken. Der Nacken bleibt lang.

Hand gegen Schläfe legen und Kopf langsam gegen Widerstand der Hand drücken. Nacken bleibt gerade.

Seitenwechsel.

je
15 Sek.

Standfest bleiben

8 Rückenkneter



Beine hüftbreit, Knie beugen. Oberkörper nach vorne neigen. Daumen an die Backenknochen, Finger zum Hinterkopf. Bauch anspannen, Wirbelsäule und Po nach hinten strecken.

Rücken soweit wie möglich nach vorne runden. Die Beine bleiben ohne Bewegung.

5 x

9 Schulterrotator



Grätschstellung, Füße etwas nach außen. Knie leicht beugen. Becken nach hinten, Oberkörper nach vorne neigen. Bauch anspannen, Brustbein heben. Hände an die Schläfen. Ellenbogen nach hinten ziehen.

Haltung beibehalten, Schultergürtel nach links drehen. Brust raus, Schultern tief. Becken und Beine bleiben stabil. Zurück zur Ausgangsposition.

Seitenwechsel.

10 x

Hineinatmen

Drehen & Dehnen

10 Kniezug



Rückenlage. Linkes Bein anziehen und mit den Händen das linke Knie umfassen, Kopf und Schultern leicht anheben. Halten, Zug leicht verstärken. In die Ausgangsposition zurückkehren.

Seitenwechsel.



11 Kletterliege



Rückenlage. Hände liegen neben dem Körper. Linken Arm nach oben strecken und neben dem Kopf ablegen. Das rechte Bein zum rechten Winkel anheben.

Wichtig: nicht die Schultern, nur die Arme bewegen.

Langsam Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition bringen.

Seitenwechsel:

Rechten Arm nach oben strecken und neben dem Kopf ablegen, linkes Bein anwinkeln.



12 Seitenwiege



Am Boden liegend Arme zur Seite strecken. Beine sind angestellt.

Knie langsam zur rechten Seite ablegen, dabei den Kopf langsam zur linken Seite drehen. Halten und Dehnung spüren.

Seitenwechsel.



Zu guter Letzt

Am Ende eines Übungssets noch einige Minuten im Liegen entspannen. Nachfühlen.

Stehend alle Gliedmaßen kräftig strecken und dehnen, Arme und Beine locker ausschütteln.

Schultern mit ausgestreckten Armen soweit wie möglich nach oben ziehen – dann alle Körperspannung lösen, mit Schwung Arme, Kopf und Schultern mit rundem Rücken nach unten auspendeln lassen. Dabei hörbar kräftig ausatmen.

Ihr Körper sagt DANKE.



Gute Besserung wünscht Ihnen

Stempel