

Rücken-
schmerzen
kennt jeder.

ZENTIVA
EIN SANOFI-UNTERNEHMEN

Rückenübungen

Effektiv trainieren:

- Tief und langsam atmen – bei Anspannung ausatmen, bei Entspannung einatmen. Keine Pressatmung.
- Wiederholungen der Übungen langsam steigern.
- Zwischen den Übungen 20 - 30 Sekunden pausieren.
- Sie müssen nicht alle Übungen hintereinander machen, aber wechseln Sie regelmäßig durch.
- **Üben Sie so viel Sie mögen und so häufig wie möglich.** Ideal sind 10 Minuten täglich oder eine halbe Stunde jeden 3.Tag

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.

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.

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.

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.



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.

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.

Rückenkneiter



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.



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.



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.

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.

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.

