

Zehn Übungen für einen gesunden Rücken

Viele Menschen verbringen den Tag sitzend im Büro. Dabei verkrampfen sich die Muskeln im Rücken. Auch wer schwere Einkaufstaschen oder Kinder hebt und dabei eine falsche Körperhaltung einnimmt, riskiert Schmerzen. Doch dagegen gibt es ein einfaches und günstiges Rezept: Bewegung. Australische Forscher verglichen in einer Übersichtsstudie mit 30 000 Betroffenen verschiedene Methoden gegen Kreuzschmerzen. Fazit: Übungen wirken am besten.

Physiotherapeut Thomas Gentner vom Bethesda-Spital Basel hat für die Leserinnen und Leser des Gesundheitstipp zehn Übungen zusammengestellt: Dehn- und Kräftigungsübungen. Dehnübungen entspannen den Rücken und lindern so die Schmerzen. Kräftigungsübungen machen den Rücken belastbarer und stabiler. So schont man Gelenke und Bandscheiben und vermeidet Schmerzen.

Um die Übungen durchzuführen, brauchen Sie nicht viel: Eine Gymnastik- oder Camping-Matte oder eine dicke Wolldecke genügen. In wärmeren Jahreszeiten lassen sich die Übungen auch draussen machen.

Sie müssen nicht jedes Mal alle Übungen machen, zwei pro Tag reichen. Am besten: eine Übung, um den Rücken zu entspannen, und eine, die die Muskeln kräftigt. Probieren Sie aus, welche Ihnen am besten helfen. Wiederholen Sie die Übungen wie angegeben.

Führen Sie die Übungen langsam durch und vergessen Sie nicht, dabei Ihre Bauchmuskeln anzuspannen – das tun Sie, indem Sie den Bauch einziehen.

A) Mit diesen Übungen lockern Sie Ihre Muskeln



Der Kreuzdehner

- ▶ Legen Sie sich flach auf den Rücken.
- ▶ Ziehen Sie zuerst das linke, dann das rechte Bein an den Körper.

- ▶ Umfassen Sie mit den Händen Ihre Kniekehlen und ziehen Sie die Beine sanft Richtung Brust.
- ▶ Halten Sie die Position 30 bis 60 Sekunden.



Die Knierolle

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Arme seitlich aus.
- ▶ Winkeln Sie die Beine an.
- ▶ Neigen Sie nun die Beine langsam nach links, bis das linke Bein am Boden liegt, das rechte liegt parallel auf dem unteren Bein.
- ▶ Drehen Sie den Kopf nach rechts, bleiben Sie 30 Sekunden so.
- ▶ Heben Sie die Beine zurück in die Grundstellung und neigen Sie sie dann nach rechts. Drehen Sie den Kopf nach links und verharren Sie wiederum 30 Sekunden.
- ▶ Wiederholen Sie die ganze Übung 5-mal.



Der Katzenbuckel

- ▶ Gehen Sie auf alle viere, Knie sind am Boden.
- ▶ Stützen Sie sich mit den Händen ab.



- ▶ Machen Sie mit dem Rücken einen Katzenbuckel, der Blick geht dabei zum Bauch.
- ▶ Schauen Sie nun an die Decke und machen Sie mit dem Rücken ein hohles Kreuz.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 10-mal.



Die Säuglingsposition

- ▶ Gehen Sie auf alle viere, Knie sind am Boden.
- ▶ Stützen Sie sich mit den Händen ab.



- ▶ Senken Sie nun langsam den Po gegen hinten und legen Sie ihn auf den Füßen ab.
- ▶ Strecken Sie Arme und Kopf nach vorne und ziehen Sie die Schultern nach unten. Bewegen Sie dann das Brustbein leicht zum Boden hin.
- ▶ Verharren Sie in dieser Position und zählen Sie bis 10.

B) Diese Übungen kräftigen Bauch und Rücken



Der Stempel

- ▶ Legen Sie sich flach auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an, die Füße sind auf dem Boden. Die Arme liegen seitlich am Körper.



- ▶ Ziehen Sie den Bauch ein und drücken Sie das Kreuz, also den unteren Teil des Rückens, gegen den Boden, als ob sie ihn stemmeln wollten.
Tipp: Schieben Sie eine Hand unter das Kreuz, drücken Sie dann mit dem Körper auf die Hand.
- ▶ Atmen Sie normal weiter und zählen Sie bis 10. Entspannen Sie dann wieder.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 5-mal.



Die Brücke

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken.
- ▶ Winkeln Sie Ihre Beine an. Drehen Sie Ihr Becken so an, dass Sie Ihre Hand noch knapp unters Kreuz schieben können.
- ▶ Legen Sie die Arme neben den Körper, die Handflächen zeigen zum Boden.



- ▶ Ziehen Sie den Bauch ein und heben Sie das Becken langsam in die Luft, so hoch Sie können. Versuchen Sie dabei, das Kreuz nicht durchzudrücken.
- ▶ Atmen Sie normal weiter und zählen Sie bis 5.
- ▶ Senken Sie das Becken langsam wieder ab.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 10-mal.



Der Bodentupfer

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken.
- ▶ Kippen Sie Ihr Becken so, dass Sie Ihre Hand noch knapp unters Kreuz schieben können.
- ▶ Ziehen Sie den Bauch ein und winkeln Sie die Beine an, die Füße sind am Boden.
- ▶ Heben Sie zuerst das linke, dann das rechte Bein mit gebeugtem Knie in die Luft (Bild oben).
- ▶ Senken Sie das rechte Bein, bis Sie mit den Zehen den Boden leicht berühren – «tupfen».

- ▶ Heben Sie das rechte Bein wieder hoch und wechseln Sie zum andern Bein.
- ▶ Ihr Bauch bleibt immer einzogen, das Becken bewegt sich nicht. **Tipp:** Wenn das nicht gelingt, verkleinern Sie den Winkel: Ziehen Sie das linke Bein näher zur Brust, während der andere Fuss «tupft».
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 5-mal mit dem linken und 5-mal mit dem rechten Bein.



Das Brett

- ▶ Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab.
- ▶ Ziehen Sie den Bauch ein und heben Sie langsam beide Knie 1 Zentimeter vom Boden ab, Füße bleiben auf dem Boden.
- ▶ Für Fortgeschrittene: Strecken Sie die Beine durch (Foto unten).
- ▶ Halten Sie Ihren Rücken gerade und fallen Sie nicht ins hohle Kreuz.
- ▶ Zählen Sie bis 10 und senken Sie zuerst die Knie und dann das Becken langsam wieder auf den Boden.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 5-mal.

Das Kreuz



- ▶ Gehen Sie auf die Knie.
- ▶ Stützen Sie sich mit den Händen am Boden ab.
- ▶ Der Rücken ist gerade, ohne hohles Kreuz.
- ▶ Ziehen Sie den Bauch ein. Strecken Sie nun das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorn.
- ▶ Das Becken bleibt parallel zum Boden, ohne abzukippen.
- ▶ Der Blick geht zum Boden. Atmen Sie normal weiter.
- ▶ Zählen Sie bis 10 und wechseln Sie dann die Seite.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 5-mal pro Seite.

Die Seitenstütze



- ▶ Legen Sie sich auf die rechte Körperseite und stützen Sie sich auf dem rechten Unterarm ab.
- ▶ Ziehen Sie den Bauch ein und heben Sie die Hüften an, sodass Ihr Gewicht nur noch auf dem rechten Fuss und auf dem rechten Unterarm liegt.
- ▶ Die Beine sind gestreckt, das Gesäss darf nicht nach hinten ausweichen.
- ▶ Atmen Sie normal weiter und zählen Sie bis 10. Wechseln Sie dann die Seite (Bild unten).

