

Fünf Übungen gegen Rückenschmerzen

Katzenbuckel



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand: Die Arme sind gestreckt und berühren senkrecht unter den Schultern den Boden, die Knie stehen unter den Hüften.

(Der Vierfüßlerstand ist Ausgangsposition für viele Rückenübungen).



Drücken Sie nun den Brustkorb nach unten und nehmen Sie den Kopf leicht in den Nacken (Hohlkreuz). Halten Sie diese Position kurz.

Rollen Sie anschließend den Rücken nach oben und beugen das Kinn in Richtung Brust (Buckel). Halten Sie auch diese Position einige Sekunden. Führen Sie die Übung insgesamt zehnmal durch.

Zweipunktstütz



Begeben Sie sich in einen Vierfüßlerstand: Dabei sind die Arme gestreckt und berühren senkrecht unter den Schultern den Boden, die Knie stehen unter den Hüften.

Strecken Sie nun das linke Bein nach hinten und den rechten Arm nach vorne aus.

Übungen für zu Hause

Beachten Sie folgendes:

- Beachten Sie, dass Arm und Bein eine Linie mit dem Rumpf bilden.
- Halten Sie den Oberkörper parallel zum Boden und verdrehen Sie ihn nicht.
- Vermeiden Sie ein Hohlkreuz, spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Richten Sie den Blick auf den Boden.

Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Führen Sie die Übung insgesamt fünfmal pro Seite durch.

Alternative:

Strecken Sie im Vierfüßlerstand das linke Bein und den rechten Arm aus. Führen Sie anschließend den rechten Ellenbogen und das linke Knie unter dem Körper zusammen, so dass sich diese leicht berühren. Anschließend strecken Sie Arm und Bein wieder aus.

Wiederholen Sie diese Bewegung fünfmal und wechseln Sie dann die Seite. Führen Sie insgesamt drei Serien durch.

Rücken entspannen



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand: Die Arme sind gestreckt und berühren senkrecht unter den Schultern den Boden, die Knie stehen unter den Hüften.

Atmen Sie ruhig tief ein und wieder aus. Bewegen Sie beim Ausatmen den Oberkörper langsam nach hinten und setzen Sie sich mit dem Gesäß auf die Fersen. Die Hände bleiben dabei in der Ausgangsposition, so dass die Arme gestreckt und der Rücken gedehnt wird. Der Blick ist nach unten gerichtet.

Kehren Sie beim Einatmen wieder in den Vierfüßlerstand zurück. Führen Sie die Übung insgesamt fünfmal durch.

Die Schulterbrücke

Die Brücke ist die perfekte Übung für die Kräftigung der Muskeln im Bereich der Lendenwirbelsäure.

Übungen für zu Hause



1. Kommen Sie in die Rückenlage, stellen Sie die Füße hüftbreit nah zum Gesäß auf und legen Sie die Arme zu beiden Seiten neben dem Körper ab.
2. Drücken Sie die Füße in die Matte und heben Sie mit Ausatmung das Becken nach oben.
3. Verschränken Sie die Hände unter dem Gesäß und strecken Sie die Arme lang.
4. Schieben Sie Füße, Hände und Schultern weiterhin in den Boden. Über diesen Druck können Sie das Becken vielleicht noch mehr heben.
5. Entspannen Sie das Gesäß und lassen Sie den Nacken lang.
6. Pressen Sie bewusst den Großzehballen in die Matte, damit die Knie nicht auseinanderfallen.
7. Bleiben Sie hier für zehn Atemzüge und atmen Sie ruhig weiter.

Heben Sie die Fersen, rollen Sie den Rücken Wirbel für Wirbel zum Boden ab, lassen Sie die Beine ausgleiten und spüren Sie in der Rückenlage nach.

Wirbelsäule dehnen



Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, stellen Sie die Beine auf und legen Sie die Arme im rechten Winkel zum Körper ab. Kippen Sie nun beide Knie zur rechten Seite, der Kopf wird nach links gedreht. Achten Sie dabei darauf, dass der Rücken auf dem Boden liegen bleibt. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden und kippen Sie dann die Beine auf die linke Seite. Der Blick geht nun nach rechts. Führen Sie die Übung insgesamt fünfmal pro Seite durch.