

Rückentraining

Mit diesen einfachen Übungen können Sie den Rücken stärken und die Wirbelsäule mobilisieren – jeden Tag, ganz bequem von zu Hause aus. Auch die Bauchmuskulatur wird gestärkt, denn eine starke Bauchmuskulatur und ein kräftiger Rumpf sind ebenfalls wichtig, um Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Alles, was Sie für die Rückengymnastik brauchen, ist eine Matte und ein Handtuch zum Unterlegen sowie bequeme Kleidung.

Bleiben Sie regelmäßig dran und steigern Sie langsam die Anzahl der Wiederholungen jeder Übung.

Rückengymnastik – 1

Wirbelsäule mobilisieren: Schulterbrücke



Mit dieser Übung unterstützen Sie die Mobilisation der Wirbelsäule und trainieren gleichzeitig die Muskulatur in Bereich von Rumpf, Gesäß und Oberschenkeln.

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte, ziehen Sie die Beine an und stellen Sie diese etwa hüftbreit geöffnet auf. Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Arme sind seitlich abgelegt. Der Blick ist nach oben gerichtet. Atmen Sie tief ein.
- Heben Sie nun die Wirbelsäule beim Ausatmen langsam, Wirbel für Wirbel von unten nach oben vom Boden ab – nur noch die Schulterblätter bleiben auf dem Boden
- Beim Ausatmen senken Sie die Wirbelsäule langsam wieder ab – von oben nach unten, Wirbel für Wirbel.
- 5 Wiederholungen

Rückengymnastik – 2

Gerade Bauchmuskulatur kräftigen: „Crunches“



Jetzt geht es an die gerade Bauchmuskulatur – Crunches (Bauchpresse) sind einfach und effektiv. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass die Bauchmuskulatur angespannt bleibt.

- Legen Sie sich in Rückenlage auf die Matte und stellen Sie die Beine auf. Die Arme werden neben dem Körper abgelegt.
- Atmen Sie ein und ziehen Sie den Bauchnabel ein – die Lendenwirbelsäule wird auf den Boden gedrückt
- Atmen Sie nun aus und heben Sie nun Kopf und Brustwirbelsäule an – die Schulterblätter liegen nun nicht mehr auf der Matte auf, die Arme sind abgehoben. Blicken Sie in Richtung der Knie
- Einatmen und die Spannung für einige Sekunden halten – anschließend mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel den Oberkörper abrollen.
- 5 Wiederholungen

Rückengymnastik – 3

Schräge Bauchmuskulatur kräftigen: Diagonale Crunches



Und nun ein echter Klassiker für die schräge Bauchmuskulatur: Diagonale Crunches. Achten Sie darauf, dass Sie bei dieser Übung den Kopf mit den Händen nur stützen und nicht ziehen - die Arbeit übernimmt die Bauchmuskulatur! Ebenfalls wichtig: Die Ellenbogen bleiben hinten, der Fuß ist immer fest in die Matte gedrückt.

- Legen Sie sich in Rückenlage auf die Matte und stellen Sie nun das linke Bein auf. Legen Sie anschließend den rechten Fuß auf das linke Knie. Die Hände werden unter dem Hinterkopf verschränkt.
- Atmen Sie aus und ziehen Sie nun mit dem linken Ellenbogen zum rechten Knie.
- Halten Sie die Spannung beim Einatmen und rollen Sie beim Ausatmen den Oberkörper langsam wieder zurück.
- Jede Seite 3 Mal wiederholen

Rückengymnastik – 4

Tiefe Rückenmuskulatur kräftigen: Rumpfheber



Jetzt geht es an die tiefe Rückenmuskulatur. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass der Bauch und das Becken auf dem Boden bleiben.

- Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Matte. Die Arme liegen angewinkelt neben dem Körper. Legen Sie die Stirn flach auf den Boden auf, spannen Sie Bauch und Gesäßmuskulatur an
- Atmen Sie aus und ziehen Sie den Nabel zur Wirbelsäule. Jetzt die Arme und den Oberkörper ein paar Zentimeter anheben und halten – der Blick ist nach unten gerichtet.
- Beim Einatmen wieder absenken – alles locker lassen
- 6 Mal wiederholen

Rückengymnastik – 5

Hohlkreuz und Katzenbuckel im Wechsel



Diese Übung eignet sich ideal, um die Wirbelsäule auf sanfte Weise zu mobilisieren. Die Ausgangsposition für diese Übung ist der Vierfüßlerstand.

- Die Ausgangsposition für diese Übung ist der Vierfüßlerstand. Stütze Sie sich auf den Knien und Händen ab – die Knie sollten dabei im Bereich der Hüfte positioniert sein, die Hände unter den Schultern
- Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und spannen Sie die Bauchmuskeln an
- Beim Ausatmen einen „Katzenbuckel“ formen“, der Blick ist nach unten gerichtet
- Beim Einatmen lassen Sie sich ins Hohlkreuz fallen – Blicken Sie nach vorne oder oben
- 5 Mal wiederholen

Rückengymnastik – 6

Rückendehnung



Zum Abschluss können Sie die Rückenmuskeln dehnen und so richtig entspannen!

- Knien Sie sich auf die Matte und setzen Sie sich auf die Fersen. Die Knie sind leicht geöffnet
- Nun den Nabel einziehen, den Rücken beugen und langsam nach vorne beugen – die Stirn liegt jetzt auf der Matte auf
- Jetzt die Arme nach vorne nehmen und die Dehnung spüren. 6 Mal tief ein- und ausatmen.
- Am Ende den Oberkörper Wirbel für Wirbel bis zum aufrechten Sitz aufrollen.