

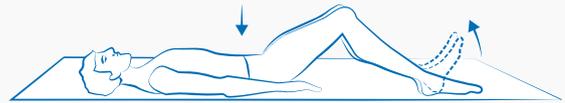
# Tägliche Rückenübungen

Diese Rückenübungen kannst Du ganz einfach jeden Tag zuhause machen. Entwickle eine Morgen- oder Abendroutine und Du kommst ganz schnell in den täglichen Trainingsrhythmus hinein. Außerdem kannst Du die Rückenübungen auch in Deinen Alltag integrieren – zum Beispiel im Büro jede Stunde eine kleine Übung machen. Stell Dir einfach einen Timer, der Dich an die Übungen erinnert.

Denke daran, Dich vor der Rückenschule immer aufzuwärmen. Zur optimalen Muskelkräftigung jede Übung 8–12 Mal wiederholen. Bei haltenden Übungen die Anspannung ca. 20 Sekunden halten und darauf achten, auch während der Aktivität gleichmäßig zu atmen. Sobald Du Schmerzen verspürst, beende die Übungen sofort. Sprich im Vorfeld mit Deiner Ärztin bzw. mit Deinem Arzt.

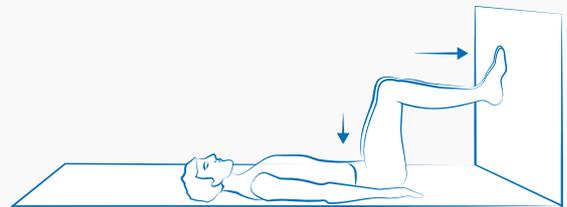
## 1 Spannung aufbauen

In Rückenlage die Arme neben den Körper legen und die Beine angewinkelt aufstellen. Die Fußspitzen anheben und die Fersen in den Boden drücken. Bauchmuskulatur anspannen und den Lendenwirbelbereich in den Boden drücken, ohne dabei das Gesäß anzuspannen.



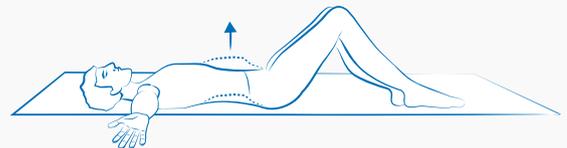
## 2 Druck gegen die Wand

Auf den Rücken legen und die Füße so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen. Abwechselnd Druck aufbauen und die Spannung wieder abbauen.



## 3 Auf und Ab

Zur Mobilisierung der Wirbelsäule das Becken nach vorne und nach hinten kippen, indem die Lendenwirbelsäule zunächst vollständig die Unterlage berührt und daraufhin dann leicht abgehoben wird, sodass Becken und Brustwirbelsäule Kontakt zur Unterlage haben.



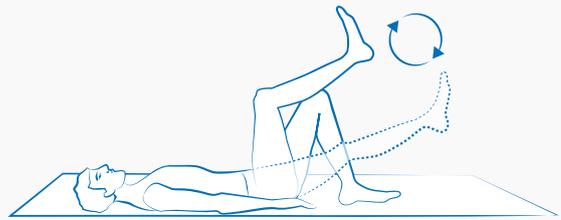
## 4 U-Form

Auf den Bauch legen und die Arme U-förmig neben dem Kopf platzieren. Beide Arme gleichzeitig anheben und die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammenschieben. Dabei sollten sich die Handgelenke auf der selben Höhe wie die Ellenbogen befinden.



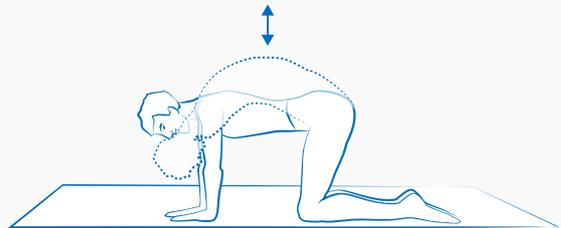
## 5 Fahrradfahren in Rückenlage

Ein Bein bleibt aufgestellt, während das andere in der Luft „Fahrrad fährt“. Das Bein nur so weit ausstrecken, dass kein unangenehmer Zug im unteren Rücken entsteht.



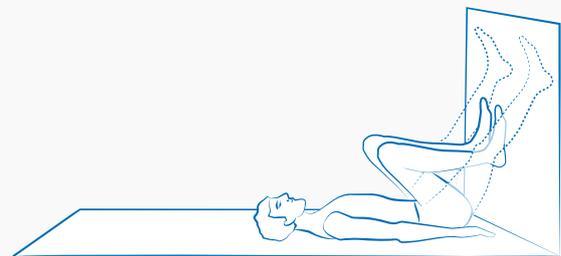
## 6 Katzenbuckel

Im Vierfüßlerstand Bauch einziehen, Kopf auf die Brust nehmen, indem das Kinn zum Brustbein geführt wird. Anschließend Rücken nach oben ziehen (rund machen). Dabei ausatmen. Dann den Kopf in den Nacken legen und die Wirbelsäule überstrecken. Dabei einatmen.



## 7 Dehnung der Adduktoren

Auf dem Rücken liegend und mit dem Gesäß an der Wand die Beine so weit öffnen, dass eine Dehnung auf der Beininnenseite zu spüren ist. Diese Position 20 Sek. halten. Wechsele zwischen gestreckten und leicht gebeugten Beinen, wenn Du die Übung wiederholst.



## 8 Dehnung der Oberschenkelvorderseite

In Bauchlage die Beckenknochen auf die Unterlage drücken. Eine weiche Rolle oder ein kleines Kissen unter den Oberschenkel legen. Das Bein so weit wie möglich Richtung Gesäß anbeugen. Die Beckenknochen verlieren dabei nie den Kontakt zur Unterlage. Wenn es nicht möglich ist, das Sprunggelenk sicher zu umgreifen, kann ein Handtuch oder Band zur Hilfe genommen werden. Die Dehnung im vorderen Oberschenkel 20 Sek. halten.

