

Allgemeine Informationen

- Verschaffen Sie sich ausreichend Platz: Eine Übung unterbrechen zu müssen, weil Sie ein störendes Möbelstück verschieben müssen, ist ärgerlich.
- Suchen Sie sich eine weiche Unterlage, z.B. eine Gymnastik- oder Fitnessmatte.
- Folgen Sie den Anweisungen der Übungen Schritt für Schritt und überstürzen Sie nichts. Achten Sie stets auf Ihre körperlichen Grenzen.
- Führen Sie die Übungen in Ruhe aus und sprechen Sie bei Rückenbeschwerden erst mit Ihrem Arzt.
- Sobald Sie Schmerzen bei einer oder mehreren Übungen empfinden, brechen Sie diese ab. Nicht jede Übung eignet sich für die spezifischen Rückenschmerzen. Führen Sie nur die Übungen aus, bei denen Sie sich wohl fühlen!
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und halten Sie nicht die Luft an.
- Machen Sie zwischen den Übungen kurze Pausen.
- Trinken Sie ausreichend.



Weitere Tipps zur Stärkung Ihres Rückens

- Schwimmen: Dabei mobilisieren Sie Ihren ganzen Körper und nutzen sämtliche Muskeln. Ausgeglichene Bewegung ist ein Segen für den Rücken.
- Spazieren: Es lässt sich gut in den Alltag integrieren, mobilisiert den gesamten Bewegungsapparat und ist eine Wohltat für die Seele.
- Das eigene Gewicht im Blick behalten: Übergewicht kann auch Rückenschmerzen verursachen.
- Für Abwechslung sorgen: Rückenschmerzen entstehen oft bei einseitiger Belastung oder fehlenden Ausgleichsbewegungen, z.B. bei langem Sitzen.
- Aktive Mobilisierung: Beugen Sie Schmerzen durch Bewegung vor.
- Wärme lindert Verspannungen: Legen Sie bei Schmerzen ein Wärmekissen unter Ihren Rücken oder Nacken.



Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts übernimmt der Herausgeber keine Gewähr.



Beliebte Übungen für zu Hause

Armstütz



- Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden und platzieren Sie Ihre Ellenbogen unter den Schultern
- Ihre Unterarme müssen parallel zum Körper liegen
- Drücken Sie sich aus eigener Kraft nach oben und stützen Sie Ihren Körper nur mit den Zehenspitzen und den Händen
- Ihr Körper muss eine gerade Linie bilden
- Bauen Sie Spannung auf, indem Sie Ihren Bauchnabel einziehen, die Knie durchdrücken, den Po anspannen und die Fersen von sich wegschieben
- Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und senken Sie danach Ihren Körper wieder ab
- Diese Übung kann alternativ auch auf die Ellenbogen gestützt (Plank) ausgeführt werden

Brücke



- Legen Sie sich bequem auf den Rücken
- Positionieren Sie Ihre Arme links und rechts parallel zum Körper auf den Boden, winkeln Sie Ihre Knie an und stellen Ihre Füße etwa hüftbreit auf
- Heben Sie Ihren Po vom Boden ab bis Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden
- Halten Sie diese Position einen Augenblick, senken Sie Ihr Becken danach wieder auf den Boden

Diagonales Arm- und Beinheben im Vierfüßlerstand



- Stellen Sie sich auf allen Vieren auf den Boden
- Heben Sie einen Arm und das diagonal entgegengesetzte Bein
- Arm und Bein sollten sich waagrecht zu Ihrem Körper befinden
- Führen Sie nun Ellenbogen und Knie unter Ihrem Körper zusammen
- Strecken Sie Ellenbogen und Knie anschließend wieder aus
- Wechseln Sie nun in den anderen Arm und in das andere Bein

Ausfallschritt



- Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf
- Machen Sie einen großen Schritt nach vorne
- Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte 90° betragen, Ihr Knie sollte dabei nicht über den Zehenspitzen stehen
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition
- Wechseln Sie Ihr Bein

Katze-Kuh-Übung



- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand
- Ziehen Sie Ihren Bauchnabel ein und kippen Sie Ihr Becken
- Bewegen Sie Ihre Wirbelsäule Richtung Decke und beugen Sie Ihr Kinn zur Brust
- Senken Sie mit dem Einatmen den Bauchnabel Richtung Boden und ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten
- Heben Sie gleichzeitig Ihren Kopf, so dass Ihr Blick nach vorne geht
- Wiederholen Sie diese wohltuende Übung einige Male

Rückenstrecken



- Legen Sie sich auf den Bauch und positionieren Sie Ihren Unterarm im rechten Winkel zum Oberarm auf dem Boden
- Drücken Sie aus dieser Position Ihren Oberkörper vom Boden nach oben ab, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren
- Halten Sie diese Position kurz und legen Sie sich danach wieder ab

Knie zur Brust Dehnung



- Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken
- Beugen Sie ein Knie an Ihre Brust
- Halten Sie diese Position 30 Sekunden, so dass eine leichte Dehnung entsteht
- Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Bein