

Rückentraining

Übungen zur Kräftigung und Dehnung

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Übungen, die sich dazu eignen, die Rückenmuskulatur zu stärken und verkürzte Muskelgruppen zu dehnen. Bei den ausgewählten Übungen wurde darauf geachtet, dass mehrere Muskelgruppen trainiert werden und damit eine höhere Effektivität des Trainings erzielt wird.

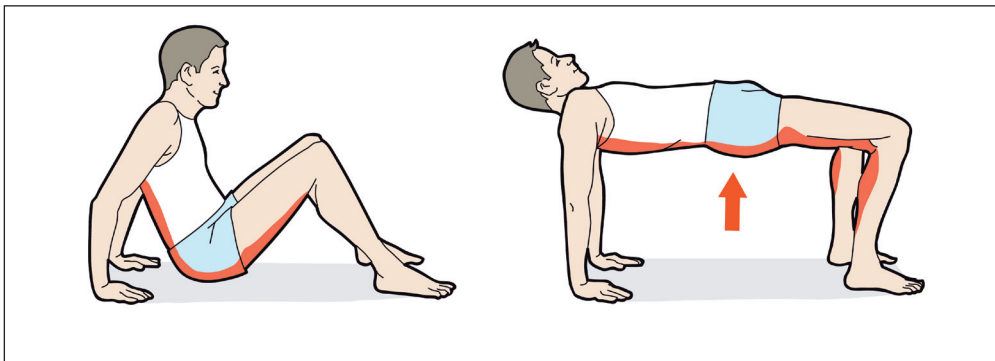
Es ist bei der Prävention von Rückenschmerzen oder bei bereits vorhandenen Rückenbeschwerden ebenso wichtig, die Gegenspieler der Rückenmuskeln, nämlich die Bauchmuskeln zu stärken. Ein Ungleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur kann somit verhindert bzw. ausgeglichen werden.

Die beschriebenen Übungen eignen sich für alle Zielgruppen: Einsteiger und Fortgeschrittene. Zum Teil werden auch Alternativen für Trainierte vorgeschlagen.

Die Kennbuchstaben K (Kräftigung) und D (Dehnung) zeigen Ihnen, ob bei der Übung die Muskeln gekräftigt oder gedehnt werden.

Sie sollten sich, wenn möglich, vor dem Übungsprogramm aufwärmen, indem Sie z. B. 5–10 Minuten Seilspringen oder 15–20 Minuten stramm spazieren gehen (Arme und Schultern am Ende 1–2 Minuten kreisen).

Führen Sie alle Übungen ruhig und kontrolliert durch. Atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Beginnen Sie als Einsteiger mit 15–20 Wiederholungen, Fortgeschrittene können bis zu drei Durchgänge je 15–20 Wiederholungen pro Übung machen.



K1: Rumpfstreckung und Bauchstellung

Trainiert/für: gesamte Rückenmuskulatur, Po- und Oberschenkelrückseite

Durchführung: Ausgangsstellung: In die Bankstellung rüchlings gehen, dabei die Hüfte strecken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Senken Sie nun das Gesäß nach unten (ohne Bodenkontakt) und wieder in die Ausgangsstellung zurück.

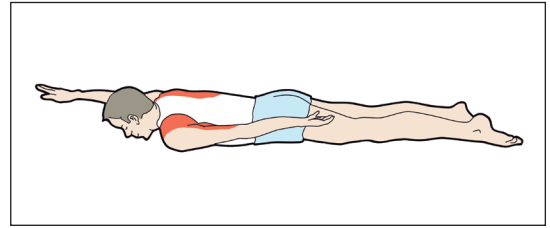
Achtung: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach oben Richtung Decke.

Bei Problemen im Handgelenk kann die Übung auch auf der geballten Faust durchgeführt werden.

K2: Diagonalstreckung liegend

Trainiert/für: Schultergürtel und Schultergelenkmuskulatur, Rückenstrecker

Durchführung: Ausgangssituation: Bauchlage mit Blick Richtung Boden. Rechten Arm nach vorne strecken, wobei die Handfläche Richtung Boden zeigt, der linke Arm ist nach hinten gestreckt, Handfläche Richtung Decke. Beide Arme vom Boden abheben und wechselseitig nach vorne und hinten ziehen.

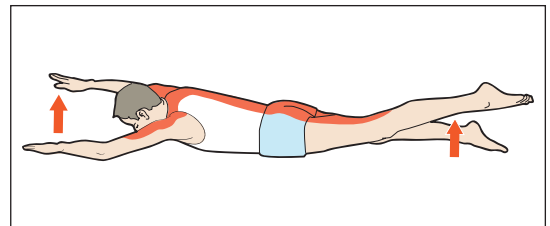


Beachten Sie: Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen und Füße am Boden ablegen.

K3: Diagonales Arm- und Beinheben

Trainiert/für: Rückenmuskulatur, Schultergürtel, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur

Durchführung: Ausgangssituation: Bauchlage mit Blick Richtung Boden. Beide Arme nach vorne strecken, die Handflächen zeigen Richtung Boden. Heben Sie nun den rechten Arm und das linke Bein vom Boden ab und halten Sie für ein paar Sekunden (10–20 s) die Position, danach Arme und Beine absinken lassen und die Seite wechseln.

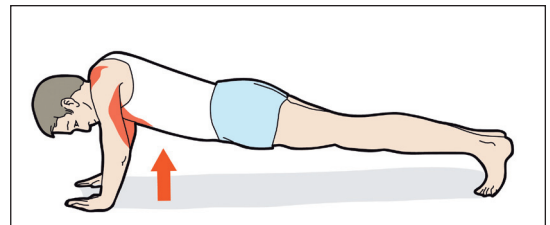


Beachten Sie: Kopf bleibt in der Ausgangslage mit Blick Richtung Boden, Arme und Beine werden nur wenige Zentimeter vom Boden abgehoben. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz!

K4a: Liegestütz

Trainiert/für: Brustmuskulatur, vorderer und mittlerer Anteil Deltamuskel, Trizeps, sowie Bauchmuskulatur

Durchführung: Bauchlage mit gestreckten Beinen. Hände ca. auf Brusthöhe. Fußspitzen aufstellen. Arme strecken und dabei Bauch- und Rückenmuskulatur fest anspannen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Langsam Oberkörper wieder absenken, ohne den Boden zu berühren.

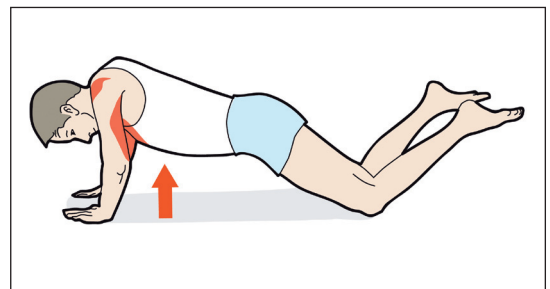


Beachten Sie: zur Entlastung der Handgelenke, Hände leicht Richtung Körpermitte eindrehen, sodass die Finger in Richtung Körpermitte zeigen.

K4b: Liegestütz mit abgewinkelten Beinen (für Einsteiger und Frauen)

Trainiert/für: (siehe oben ohne Bauchmuskulatur)

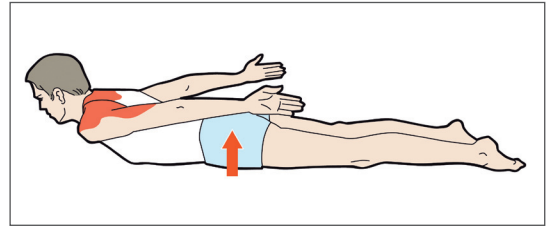
Durchführung: Bauchlage mit abgewinkelten Beinen. Hände auf Brusthöhe. Arme strecken und Bauch- und Rückenmuskulatur fest anspannen. Dann Oberkörper langsam absenken, ohne den Boden zu berühren.



K5: Arme zurückführen mit Rotation

Trainiert/für: breiten Rückenmuskel und Schulterrotatoren

Durchführung: Ausgangssituation: Bauchlage und Arme neben dem Körper ablegen, wobei die Handflächen Richtung Decke zeigen. Kopf mit Blick Richtung Boden und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule. Heben Sie nun den Kopf leicht an, Blick immer noch Richtung Boden und ziehen Sie die Arme mit einer Rotationsbewegung nach hinten, sodass die Schulterblätter sich annähern und die Schultern den Boden verlassen.



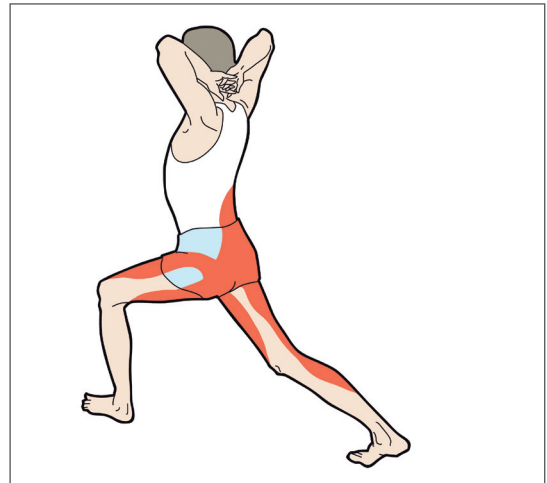
Beachten Sie: Bauch- und Gesäßmuskeln bei der Übung anspannen und die Füße am Boden ablegen.

K6: Ausfallkniebeuge:

Trainiert/für: Oberschenkelvorder- und Rückseite, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur

Durchführung: Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme hinter dem Kopf verschränken oder die Hüfte umfassen. Rechtes Bein weit nach hinten strecken, Fersen berühren dabei nicht den Boden. Das vordere Bein beugen, bis das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt, danach wieder nach oben kommen.

Beachten Sie: Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Beim Beugen des Knies zeigt das Knie nie über die Fußspitze und bei der Übungsausführung bleibt das hintere Bein möglichst gestreckt.

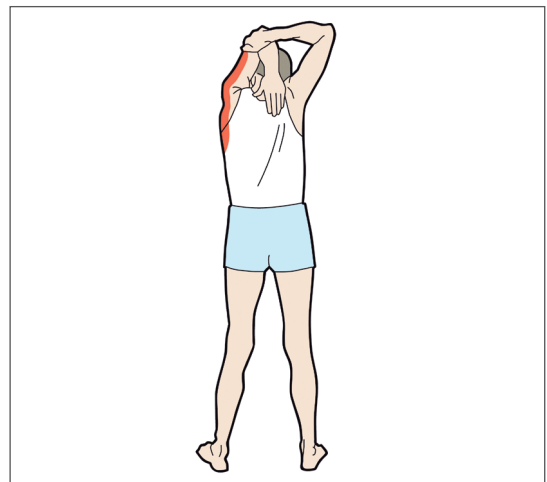


D1: Trizeps-Dehnung

Dehnt/für: Trizeps, breiten Rückenmuskel und kleinere Schultermuskeln

Durchführung: Schulterbreiter Stand, rechten Arm hinter den Kopf nehmen, im Ellbogen beugen und am linken Schulterblatt ablegen. Die linke Hand am oberen Arm/Ellbogen ablegen und sanft den rechten Arm nach unten drücken.

Beachten Sie: Oberkörper aufrecht halten und Blick nach vorne (Kinn nicht auf dem Brustkorb ablegen)

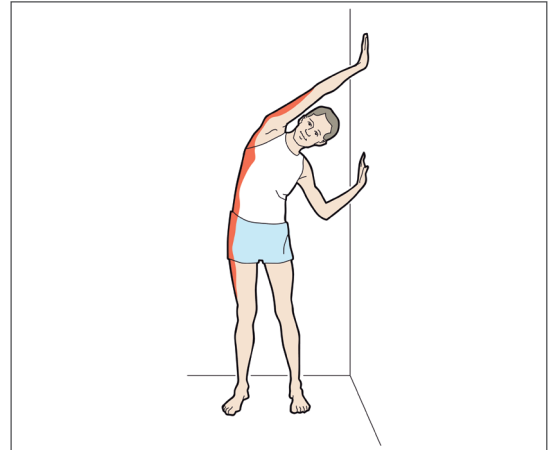


D2: Dehnung Taille und seitliche Rumpfmuskulatur

Dehnt/für: Trizeps, breiten Rückenmuskel, schräge Bauch- und Lendenmuskel sowie mittlere Gesäßmuskulatur

Durchführung: Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, seitlich zu einer Wand. Entfernung ca. 50 cm. Arme nach oben nehmen, Handflächen zeigen nach außen. Oberkörper nun Richtung Wand neigen, bis die Hände übereinander die Wand berühren. Bewegen Sie nun die Hüfte von der Wand nach außen und verstärken damit die Dehnung.

Beachten Sie: Oberkörper nicht nach vorne oder hinten drehen!

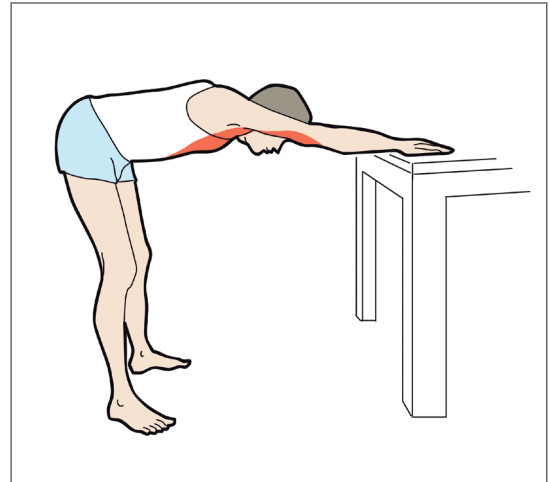


D3: Dehnung Brustmuskulatur

Dehnt/für: großen Brustmuskel, breiten Rückenmuskel, Ellbogen und Schultergelenk

Durchführung: Beine hüftbreit geöffnet, Oberkörper 90 Grad nach vorne beugen und Handflächen auf einem Tisch, Schrank oder Sprossenwand ablegen. Die Arme bleiben gestreckt und sind ca. schulterbreit geöffnet. Oberkörper nach unten drücken, bis ein Dehnungsgefühl spürbar wird.

Beachten Sie: Blick Richtung Boden, sodass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zeigt.



D4: Dehnung seitliche Nackenmuskulatur

Dehnt/für: seitliche Nackenmuskeln

Durchführung: Ausgangssituation: Schulterbreiter Stand. Arme locker hängen lassen. Kopf zur rechten Seite neigen und mit der rechten Hand in der Endposition halten, linke Hand aufstellen und Richtung Boden ziehen und somit die Dehnung verstärken.

Beachten Sie: keine ruckartigen Bewegungen und Kopf nicht drehen!

