

Locker bleiben

Neue Erkenntnisse stärken den Rücken

Ausgleich am Arbeitsplatz

Für alle Übungen gilt:

Führen Sie die Bewegungen langsam und ruhig aus und halten Sie die einzelnen Positionen einige Sekunden.

Atmen Sie während der Übung ruhig und gleichmäßig weiter. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Der Kopf ist aufrecht und die Schultern hängen locker herab.

www.rueckentest.de



Mobilisation des Schulter-Nackensbereichs

- Drehen Sie den Kopf langsam zur Seite – als ob Sie über Ihre Schulter blicken wollten.
- Lassen Sie aus der geraden Kopfposition heraus das Kinn zur Brust sinken und rollen Sie es langsam im Halbkreis von rechts nach links. Legen Sie nicht den Kopf in den Nacken.



Dehnung der Nackenmuskulatur

- Neigen Sie den Kopf etwas zur Seite. Bei Neigung des Kopfes zur rechten Seite strecken Sie gleichzeitig den linken Arm fußwärts, bis Sie an der linken Seite des Nackens ein deutliches Dehnungsgefühl spüren.
- Lassen Sie aus der geraden Kopfposition heraus das Kinn zur Brust sinken, bis Sie eine leichte Dehnung im Nacken spüren.



Schulterkreisen

- Ziehen Sie abwechselnd die rechte und linke Schulter zu den Ohren hoch.
- Heben Sie die Schultern und beschreiben Sie mit ihnen große Kreise nach hinten, unten, vorne und oben. Wechseln Sie dann die Bewegungsrichtung.
- Legen Sie Ihre Hände auf die Schultern und beschreiben Sie mit den Ellenbogen große Kreise nach hinten, unten, vorne und oben. Wechseln Sie dann die Bewegungsrichtung.



Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur

- Kreuzen Sie die Hände übereinander und strecken Sie die Arme so weit wie möglich nach vorne. Lassen Sie Ihre Schultern ganz locker hängen.
- Falten Sie Ihre Hände hinter dem Rücken. Heben Sie langsam die Arme nach oben, beugen Sie dabei jedoch nicht den Oberkörper nach vorne.



Entspannen und Dehnen des Rückens

- Rollen Sie sich Wirbel für Wirbel ab, bis Ihr Oberkörper auf den Oberschenkeln liegt und Arme und Kopf locker nach unten hängen. Richten Sie sich auch langsam Wirbel für Wirbel wieder auf.



Dehnen und Strecken des Rückens

- Falten Sie Ihre Hände und strecken Sie die Handinnenflächen zur Decke.
- Ziehen Sie mit einer Hand die andere schräg nach oben zur Decke.



Fußgymnastik

- Sie sitzen aufrecht und strecken ein Bein aus. Ziehen Sie die Fußspitze an und strecken Sie den Fuß. Ziehen Sie dann langsam im Wechsel die Fußinnen- und Fußaußenseite nach oben.
- Stellen Sie sich hin und heben Sie einen Fuß vom Boden an. Halten Sie das Gleichgewicht (schwieriger mit geschlossenen Augen) und wechseln Sie dann den Fuß.
- Bewegen Sie die Fersen abwechselnd auf und ab, als würden Sie eine Gehbewegung imitieren.
- Rollen Sie mit beiden Füßen abwechselnd von den Zehenspitzen auf die Fersen.



Augengymnastik

Sie sitzen aufrecht und völlig entspannt und halten für 3–5 Sekunden die Augen geschlossen. Anschließend führen Sie folgende Übungen durch:

- Beschreiben Sie mit den Augen ein imaginäres Viereck, ohne dass sich Ihr Kopf mitbewegt.
- Halten Sie einen Bleistift in Augenhöhe und fixieren Sie ihn. Strecken Sie langsam den Arm nach vorne aus und verweilen Sie einen Moment in dieser Haltung. Führen Sie dann den Bleistift langsam zur Nase zurück. Ihr Blick verfolgt die Bewegungen des Bleistifts.
- Stützen Sie die Ellenbogen auf den Tisch und verdecken Sie die Augen mit den Handflächen. Die Hände üben keinen Druck auf die Augäpfel aus. Entspannen Sie sich und denken Sie an etwas Schönes. Ohne die Handflächen zu lösen, öffnen Sie die Augen und schauen ins Leere. Erst dann die Hände von den Augen entfernen.

Tipps für mehr Bewegung im Arbeitsalltag

- _ Öfter mal aufstehen
- _ Telefonieren im Stehen
- _ Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren
- _ Spaziergang in der Mittagspause
- _ „Besser Denken“ im Stehen oder Gehen
- _ Beintraining am Kopierer (Fersen anheben)
- _ Ausreichend trinken und ausgewogen ernähren
- _ Aktive Pausen
- _ Fit nach Feierabend (Ausgleichssport)

Übungen für zu Hause

Unbeanspruchte Muskeln werden mit der Zeit schwach und kürzer. Um Rückenschmerzen zu vermeiden und Schädigungen vorzubeugen, sollten Sie nicht nur Ihre Sitzgewohnheiten überdenken, sondern auch spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen durchführen. Im Folgenden sind die zehn wichtigsten Übungen beschrieben, um die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und zu stabilisieren und um die Beweglichkeit des Rückens zu erhalten.

Das Rückentrainings-Programm kann ohne großen Aufwand zu Hause auf einer Matte oder einem Teppich ohne zusätzliche Geräte in bequemer Kleidung durchgeführt werden.

Übungen für zu Hause



Crunches → Kräftigung der Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskeln an und drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule flach auf den Boden. Strecken Sie die Arme in Richtung Knie aus und heben Sie, während Sie ausatmen, langsam Kopf und Schultern an. Halten Sie die Spannung für einen Moment. Dann atmen Sie langsam wieder ein und rollen den Oberkörper Wirbel für Wirbel ab. Die Lendenwirbelsäule bleibt während der gesamten Übung am Boden.

Variation: Um die schrägen Bauchmuskeln zu kräftigen, strecken Sie bei gleicher Übungsdurchführung beide Arme jeweils außen am Oberschenkel vorbei.



Bauchlage → Kräftigung der Rückenmuskulatur

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Arme nach vorne ausgestreckt und die Stirn auf den Boden gesenkt. Stellen Sie die Fußspitzen auf und spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Atmen Sie langsam aus und heben Sie diagonal Arm und Bein gestreckt an. Die Spannung kurz halten und weiter nach unten blicken. Dann wieder einatmen und Arm und Bein wieder absenken. Der Bauch und das Becken bleiben während der Übung flach auf dem Boden liegen.

Beckenlift → Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf und legen Sie die Arme seitlich neben den Körper auf die Matte. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie, während Sie ausatmen, Wirbel für Wirbel das Gesäß und den Rücken an. Halten Sie die Spannung für einen Moment. Atmen Sie wieder ein und rollen Sie wirbelweise den Oberkörper ab. Halten Sie während der gesamten Übung die Spannung in der Bauch- und Gesäßmuskulatur.

Variation: Vergrößerung des Kniewinkels. Nach Anheben des Gesäßes ein Bein ausstrecken.



Vierfüßlerstand → Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur, Gleichgewicht

Nehmen Sie die Bankstellung ein. Die Hände sind unter den Schultergelenken, die Ellenbogengelenke sind leicht gebeugt und die Knie stehen schulterbreit unter den Hüften. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, um die Wirbelsäule gerade zu halten. Atmen Sie aus und strecken Sie ein Bein gerade nach hinten, ohne den Rumpf zur Seite des stützenden Beines zu verlagern. Ziehen Sie die Fußspitze an und drücken Sie gleichzeitig die Ferse nach hinten. Atmen Sie wieder ein und ziehen Sie das Bein in die Ausgangsposition zurück.

Variation: Strecken Sie zusätzlich den gegenüberliegenden Arm nach vorne aus.



Seitstütz → Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Legen Sie sich auf die Seite. Stützen Sie sich mit angewinkelten Unterschenkeln auf dem unteren Ellenbogen ab, so dass dieser genau unter dem Schultergelenk steht. Der obere Arm liegt am Körper an. Atmen Sie aus und heben Sie das Becken langsam an, bis der Körper von der Schulter bis zum Knie eine Linie bildet. Achten Sie darauf, dass Becken und Kopf nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Atmen Sie wieder ein und senken Sie das Becken ab.

Variation: Strecken Sie die Beine aus. Als Stütze am Boden verbleiben nun die Füße, die Knie werden mit angehoben.



Unterarmstütz → Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur

Legen Sie sich auf den Bauch. Setzen Sie die Unterarme auf, so dass die Ellenbogen unter dem Schultergelenk stehen. Atmen Sie aus und heben Sie den Oberkörper an. Die Knie bleiben am Boden. Der gesamte Körper hält eine gute Körperspannung.

Variation: Strecken Sie die Beine aus. Als Stütze am Boden verbleiben nun die Füße, die Knie werden mit angehoben. Der Körper bildet in der angehobenen Position von der Schulter bis zu den Fersen eine Linie.



Liegestütz aus dem Vierfüßlerstand → Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur, Stabilisation der Rumpfmuskulatur

Nehmen Sie die Bankstellung ein. Die Hände sind unter den Schultergelenken, die Ellenbogengelenke sind leicht gebeugt und die Knie stehen schulterbreit unter den Hüften. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, um die Wirbelsäule gerade zu halten. Die Arme werden gebeugt, so dass sich der ganze Körper absenkt und sich der Kopf vor den Händen befindet. Dann die Arme wieder strecken. Während der gesamten Übung ist die Bauch- und Rückenmuskulatur stark angespannt und fixiert die Wirbelsäule. Eine gute Rumpfspannung verhindert ein Durchhängen des Oberkörpers.

Variation: Im Vierfüßlerstand befinden sich die Knie nicht unter den Hüften, sondern dahinter, so dass sich die Hüfte mehr streckt.



Päckchen → Dehnung der Rückenmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie mit Hilfe der Arme beide Knie in Richtung Brust. Lassen Sie den Kopf auf dem Boden liegen. Dann die Spannung lösen und entspannen.



Strecken → Dehnung der Bauchmuskulatur, gut geeignet zur Entspannung und Dehnung, speziell nach den Bauchmuskelübungen.

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie den ganzen Körper. Atmen Sie dabei tief in den Bauch. Dann die Spannung lösen und entspannen.



Katzenbuckel → Beweglichmachung (Mobilisation) der Wirbelsäule

Nehmen Sie die Bankstellung ein. Die Hände sind unter den Schultergelenken, die Ellenbogengelenke sind leicht gebeugt und die Knie stehen schulterbreit unter der Hüfte. Drücken Sie langsam den Rücken nach oben in die runde Haltung und ziehen Sie das Kinn zur Brust. Lassen Sie den Rücken dann langsam absinken, bis dieser gerade ist. Der Kopf liegt dabei in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Bewegung langsam und gleichmäßig wiederholen.



Hinweise zu den Übungen

- _ Fünf Minuten tägliches Üben ist besser als einmal pro Woche eine halbe Stunde.
- _ Nehmen Sie sich für die Durchführung Ihrer Übungen Zeit. Als günstig erweist es sich, die Übungszeit in den Tagesablauf fest einzuplanen.
- _ Üben Sie nicht gegen einen starken Schmerz – hören Sie vorher auf!
- _ Führen Sie alle Übungen konzentriert und korrekt aus und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- _ Alle Übungen werden langsam und gleichmäßig durchgeführt, am besten im ruhigen Rhythmus der Atmung (Anspannen = Ausatmung; Entspannen = Einatmen). Vermeiden Sie Pressatmung!
- _ Die Kräftigungsübungen sollten für Sie etwas anstrengend sein. Die Anzahl der Wiederholungen bestimmen Sie selbst. Wiederholen Sie die Übung so oft, bis Sie das Gefühl haben, dass die Übungsausführung „etwas schwer“ wird. Machen Sie dabei ungefähr die Übungsserie acht und 20 Wiederholungen. Machen Sie dann eine ca. einminütige Pause und wiederholen Sie möglichst die Übungsserie.
- _ Halten Sie die Dehnübungen bis zu 20 Sekunden und führen Sie diese 2–3 mal durch. Nicht nachfedern oder mit Schwung ausführen!
- _ Wenn Sie erschöpft und müde sind, wählen Sie Übungen aus wie z.B. Dehnübungen, Katzenbuckel, Beckenlift. Respektieren Sie Ihre Tagesform!
- _ Angemessenes Training bringt stets den besten Erfolg. Dazu gehört, auf Beschwerden angemessen zu reagieren und Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen zu können – zunächst beim Training, später dann auch in allen anderen Lebensbereichen.