

Wirbelsäulentraining

Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule eignen sich nicht nur für Menschen, die mit Rückenschmerzen zu kämpfen haben. Auch als Präventivmaßnahme sind die Übungen geeignet, um in Zukunft beschwerdefrei zu bleiben. Die folgenden Übungen helfen, sofern diese regelmäßig ausgeführt werden. Sobald Ihnen die erste Variante der Übungen zu leicht fällt, kann die Variante mit einem erhöhten Schwierigkeitsgrad gewählt werden. Das Wirbelsäulentraining können Sie zu Hause ohne Geräte und mit geringem Platzbedarf durchführen. Für die Übungen wird lediglich eine Matte benötigt. Es eignet sich also ideal für zwischendurch oder nach einem langen Arbeitstag. Auch hier gilt: 2-3 Sätze pro Übung und 15 Wiederholungen je Satz.

Übung 1: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur



Ausgangsposition:

- Rückenlage mit 90° Winkel im Hüft- und Kniegelenk
- Arme zur Seite weg strecken oder an den Körper legen

Endposition:

- Abwechselnd ein Bein ausstrecken, bis ein Zug in der Bauchmuskulatur zu spüren ist
- Bein nicht am Boden ablegen, sondern kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren
- Achtung: Lendenwirbelsäule sollte zu jeder Zeit den Boden berühren

Erhöhter Schwierigkeitsgrad:

- Beide Beine gleichzeitig Richtung Boden ausstrecken
- Auch hier darauf achten, dass die Lendenwirbelsäule zu jeder Zeit den Boden berührt

Übung 2: Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition:

- Seitlage
- Unteres Bein ist angewinkelt
- Oberes Bein ist ausgestreckt
- Unterer Arm dient als Nackenstütze

Endposition:

- Oberes Bein wird gestreckt angehoben
- Hüfte bleibt während der gesamten Bewegung nach vorne gedreht

Übung 3: Kräftigung seitlichen Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition:

- Seitlich auf eine Matte legen
- Beine sind im Kniegelenk gebeugt, Knie sind auf dem Boden abgelegt
- Das obere Bein wird auf das untere Bein abgelegt
- Oberkörper auf den Unterarm abstützen

Endposition:

- Bauch anspannen und Becken anheben
- In dieser Position einige Sekunden verharren, anschließend zurück in die Ausgangsposition kehren
- Wichtig: Becken gerade halten und nicht nach vorne oder hinten kippen

Erhöhter Schwierigkeitsgrad:

- Beine sind in der Ausgangsposition gestreckt
- Becken dann anheben, bis Ober- und Unterkörper eine gerade Linie ergeben

Übung 4: Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkel- sowie unteren Rückenmuskulatur



Ausgangsposition:

- Rückenlage auf der Matte
- Beine sind angewinkelt und Füße hüftbreit aufgestellt
- Arme liegen seitlich neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben

Endposition:

- Fersen in den Boden drücken und Becken kontrolliert nach oben anheben
- Schultern, Becken und Knie sollten eine gerade Linie bilden
- In dieser Position einige Sekunden verharren, anschließend zurück in die Ausgangsposition kehren

Erhöhter Schwierigkeitsgrad:

- Ein Bein ausstrecken und beim „Becken anheben“ ausgestreckt lassen

Übung 5: Kräftigung der Arm-, Rumpf- & Beinmuskulatur



Ausgangsposition:

- Vierfüßlerstand: Arme strecken und senkrecht unter den Schultern den Boden berühren
- Knie befinden sich unter der Hüfte

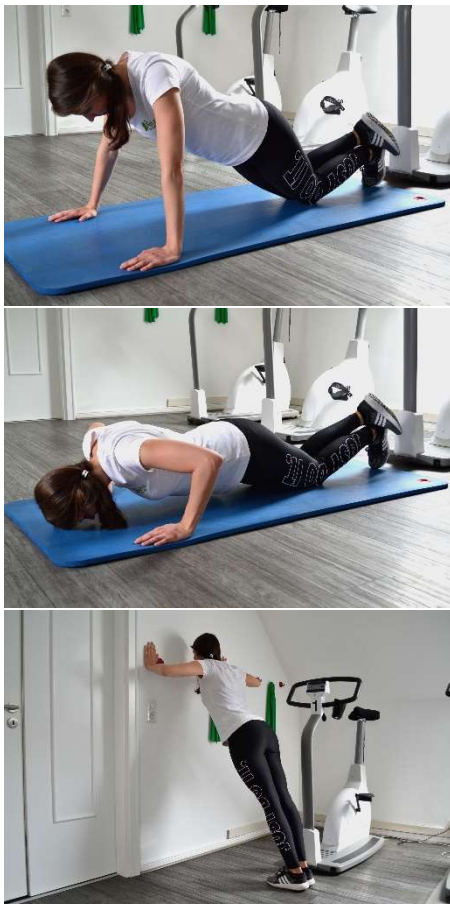
Endposition:

- Linkes Bein nach hinten ausstrecken und gleichzeitig rechten Arm nach vorne strecken
- Arm und Bein sollten eine Linie mit dem Rumpf bilden
- Oberkörper wird parallel zum Boden gehalten
- Hohlkreuz vermeiden, indem die Bauchmuskulatur angespannt wird
- Blick ist auf den Boden gerichtet, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule
- Anschließend rechten Arm und linkes Bein wieder auf den Boden absetzen und die Seite wechseln, sodass das der linke Arm und das linke Bein ausgestreckt werden

Erhöhter Schwierigkeitsgrad:

- Rechter Ellenbogen und linkes Knie unter dem Körper zusammenführen, sodass sich beide leicht annähern. Anschließend Arm und Bein wieder ausstrecken. Pro Seite 15 Wiederholungen

Übung 6: Kräftigung der Brust- Arm- und Schultermuskulatur



Ausgangsposition:

- Arme sind im Ellenbogengelenk fast gestreckt und etwa schulterbreit auseinander
- Knie berühren den Boden & Blick auf den Boden
- Bauchmuskulatur anspannen

Endposition:

- Arme langsam beugen, sodass sich der Oberkörper dem Boden annähert
- Anschließend Arme wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückkehren
- **Achtung:** Arme nicht komplett durchstrecken, sondern leichte Beugung beibehalten.
- **Achtung:** Oberkörper nicht durchhängen lassen, Bauchmuskulatur bleibt während der gesamten Übung angespannt

Leichtere Variante:

- Stand vor der Wand (Körper etwas weiter entfernt als eine Armlänge)
- Beide Arme beugen, bis Kopf fast die Wand berührt
- Rücken dabei gerade halten
- Anschließend von der Wand wegdrücken, ohne die Arme vollständig durchzustrecken