

Rückenschule: 6 Übungen für einen starken Rücken

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Gründe dafür sind oft **Bewegungsmangel**, Übergewicht oder aber auch das einseitige Belasten am Arbeitsplatz: **zu viel Sitzen oder Stehen**. Die Wirbelsäule und damit den Rücken gezielt zu stärken ist deshalb besonders wichtig. Wer eine starke Rückenmuskulatur hat, beugt auch chronischen Schmerzen vor.

Mit einigen wenigen Übungen können Sie Ihren **Rücken kräftigen**. Wichtig ist dabei, dass die folgenden sechs Rückenübungen regelmäßig durchgeführt werden. Am einfachsten ist es, wenn man die Gymnastik als kleines Ritual **in den Alltag integriert**. Beispielsweise immer direkt nach dem Aufstehen, in der Mittagspause oder vor dem Abendessen. Wer einen zeitlichen Fixpunkt hat, tut sich leichter, die Übungen wirklich **regelmäßig** zu absolvieren.

Stärken Sie Ihren Rücken und **fangen Sie heute damit an!** Sie brauchen dafür nur eine Matte und ein bisschen Platz.

Rückenübung Nr. 1: Rückenrodeo



Die Gesäß- und Rückenmuskulatur anspannen und das Becken anheben.
Das Becken langsam wieder absenken und die Muskulatur wieder entspannen.
Sechs Wiederholungen.

Rückenübung Nr. 2: Katzenbuckel im Liegen



Im Liegen einen Katzenbuckel machen.
Die Beine zum Oberkörper ziehen und anwinkeln.
Die Hände umschließen die Knie und pressen sie sanft zum Oberkörper.
Der Kopf hebt sich leicht vom Boden.
Die Übung dann abwechselnd mit je nur einem angewinkelten Bein wiederholen.
Die Position jeweils sieben Sekunden halten.
Jede Seite dreimal.

Rückenübung Nr. 3: Äpfel plücken



Im Stand beide Arme nach oben strecken.
Beine leicht gespreizt und nicht durchgedrückt.
Einen Arm nach oben strecken und nach einem imaginären Apfel greifen.
Dann mit dem anderen Arm nach oben greifen und den Oberkörper strecken.
Wichtig: den Kopf gerade halten und nicht auf die Zehenspitzen stellen!
Sechs Wiederholungen.
Die Streckung der Wirbelsäule idealerweise mehrmals am Tag wiederholen.

Rückenübung Nr. 4: Giraffenhals



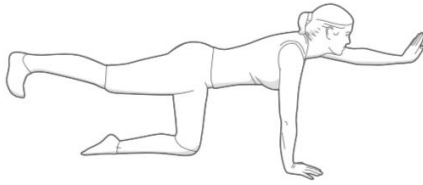
Mit leicht gebeugten Knien stehen und einen langen Hals machen.
Die linke Hand zieht nach unten, die rechte Hand greift über den Kopf und zieht ihn mit sanftem Druck zur rechten Seite.
Seiten wechseln.
Jede Seite sieben Sekunden halten
Achtung: Bei Problemen im Nackenbereich bitte vorab mit dem Arzt abklären, ob die Übung durchgeführt werden sollte.

Rückenübung Nr. 5: Rückenlage



In Rückenlage den rechten Arm und das linke Bein auf den Boden drücken.
Rechtes Bein anwinkeln, Kopf und Schulter leicht anheben und mit der linken Hand gegen das Knie drücken.
Ganzkörperspannung aufbauen.
Anschließend Seitenwechsel.

Rückenübung Nr. 6: Vierfüßlerstand



Im Vierfüßlerstand auf Hände und Knie stützen – Ellbogen leicht gebeugt.

Den Rücken durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur gerade halten.

Jeweils ein Bein nach hinten wegstrecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf nach vorne herauschieben.

Das Bein nicht höher als bis zur Waagerechten.

Steigerung: Linkes Bein nach hinten strecken – dabei den rechten Arm nach vorne nehmen und umgekehrt. Ziel: Bein, Rücken und Arm bilden eine gerade Linie. Sechs Wiederholungen.

Integrieren Sie zusätzlich mehr Bewegung in Ihren Alltag!

Unsere Vorfahren sind täglich eine Strecke von ca. 40 km gelaufen. Der moderne Mensch und insbesondere Büroarbeiter kommen häufig kaum auf 2 km/Tag. Dazu kommt, dass der Durchschnittsdeutsche etwa 7 Stunden am Tag im Sitzen verbringt. Das Problem am heute weit verbreiteten Bewegungsmangel ist, dass unser Körper bildlich einrostet. Unter anderem bilden sich wichtige Haltemuskeln zurück, der Stoffwechsel schläft ein und Giftstoffe können nicht mehr abtransportiert werden und Rückenschmerzen entstehen.

Hier eine paar Tipps, um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bekommen:

- Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug!
- Laufen Sie für Kaffeepausen oder zum Drucken bewusst umher!
- Telefonieren Sie im Stehen und laufen Sie dabei herum!
- Halten Sie kleinere Meetings im Stehen ab!
- Machen Sie einen Verdauungsspaziergang nach dem Mittagessen!
- Machen Sie regelmäßig Cardio-Training (z. Bsp. Joggen)

Üben Sie sich in dynamischen Sitzen!

Auch bei längeren Sitzphasen sollte darauf geachtet werden, dass die Wirbelsäule regelmäßig entlastet wird. Dies kann durch wechselnde Körperhaltungen (dynamisches Sitzen) erreichen. Hierfür sitzen Sie nach dem Motto: „ Die beste Körperhaltung, ist die nächste Körperhaltung!“

Um dies weiter zu unterstützen eignen sich ergonomische Bürostühle. Durch eine spezielle Technologie in der Zusammenstellung ihrer Sitzfläche ermöglichen sie biomechanisch optimierte Bewegungsabläufe. Sie passen sich den Bewegungsabläufen Ihres Gesäßes besser an, regen den Stoffwechsel mehr an, als härtere Sitzflächen und sorgen für weniger Rückenschmerzen. Da wir einen Großteil unseres Tages auf der Arbeit verbringen, kann schon so eine kleine Veränderung, wie ein neuer ergonomischer Bürostuhl bereits große positive Erfolge bewirken!

Achten Sie auf einen gesunden Mix aus Sitzen und Stehen!

Da das digitale Zeitalter eine verstärkte Arbeit am Monitor erfordert, haben wir oft die ungesunde Kombination aus langem Sitzen und hohem Bewegungsmangel. Immer öfter sind wir quasi an unseren Arbeitsplatz „gefesselt“.

Laut einer Studie über Ergonomie am Arbeitsplatz empfehlen Arbeitsmediziner den gesunden Mix aus 50% Sitzen, 25% Stehen und 25% Bewegung.

Die meisten Leute schaffen es aber nur zwei der drei Komponenten in ihren Alltag zu integrieren. Die größte Zeit geht dabei für Sitzen drauf, wodurch sich viele Büroarbeiter selbst in der Mittagspause zu müde und antriebslos fühlen um einen revitalisierenden Verdauungsspaziergang zu unternehmen.

Um die empfohlene Ergonomie-Formel in den Arbeitsalltag zu integrieren, bietet ein höhenverstellbarer Schreibtisch die beste Lösung, der Ihnen eine rüchenschonende Steh-Sitz-Arbeit ermöglicht, ohne dass Sie dafür ihren Arbeitsplatz verlassen müssen. Dadurch bewirken Sie eine bessere Durchblutung, entlasten Ihre Wirbelsäule und bekommen weniger Rückenschmerzen. Außerdem fühlen Sie sich dadurch insgesamt vitaler und können produktiver Arbeiten.

Wir hoffen, wir konnten Ihnen mit unseren Tipps ein wenig weiterhelfen.

Ihr Apotheken-Team