

Starker Rücken

Dein Plan für eine gesunde Wirbelsäule



Praxis für Atlaslogie

Inhalt:

Die ultimativen Übungen für deinen Rücken

Anleitung zu den Übungen

Superman in Bauchlage

Aquaman im Kniestand

Aquaman in Bauchlage

Brustdehnung im Stehen

BWS Mobilisation im Vierfüßle

Einrollen der BWS im Kniestand

Katzenbuckel

Obere Rückendehnung



Rotation in Rückenlage

Goldene Brücke im Vierfüßlerstand

Unterarmstütz mit Knie senken

Arm-Bein-Hebung im Vierfüßlerstand

Hilfreiche Tipps für den Alltag

Aufrechte Haltung beim Stehen

“Zwischendurch” Übungen gegen Stress
und Verspannungen bei der Arbeit

Selbstmassage gegen
Spannungen im Kopf, Hals sowie Nacken



Worum geht's in diesem eBook?

85 % der Deutschen hatten bereits Rückenprobleme, und 40 % leiden unter chronischen Rückenschmerzen, oft aufgrund von Bewegungsmangel. Die meisten Menschen laufen weniger als drei Kilometer pro Tag. Stattdessen sitzen sie im Durchschnitt 7 Stunden täglich, wobei nur die kleinen Muskelgruppen, die die Wirbelsäule stützen, aktiv sind. Diese erhalten keinerlei Unterstützung von den großen Muskelgruppen des Rückens, was zu Überlastung und Verspannungen führt.



Die gute Nachricht: 90 % der Rückenschmerzen sind harmlos und können oft durch eigene Maßnahmen schnell gelindert werden, indem man...

- 1. Speziell die Muskulatur gut trainiert, die den Rücken stützt**
- 2. Mit dem Rücken im Alltag vernünftig umgeht**
- 3. Sich ausreichend bewegt**

Dieser Plan unterstützt dich dabei! Er bietet die effektivsten Tipps und Übungen aus unserer umfassenden Erfahrung und zeigt dir, dass du mit leicht umsetzbaren Maßnahmen und etwas Bewegung viel erreichen kannst. Dies führt nicht nur zu einer nachhaltigen Schmerzlinderung, sondern auch zu optimaler Vorbeugung, gesteigerter Fitness und einem verbesserten Körpergefühl.



Auslöser für Rückenschmerzen:

Schwache Muskulatur



Schwach entwickelte und verkürzte Muskeln sind eine der häufigsten Ursachen für Rückenprobleme. Dies betrifft vor allem die Muskulatur an Beinen, Po, Rücken und Bauch. Deswegen ist es so wichtig, die Muskulatur zu kräftigen, Verkürzungen durch Dehnen zu beheben und die Beweglichkeit durch mobilisierende Übungen wiederherzustellen.

Bewegungsmangel



Menschen mit akuten Rückenschmerzen haben häufig Angst vor Bewegung. Sie versuchen, den Schmerz zu vermeiden, indem sie sich schonen, was die Situation oft verschlimmert. Die Muskulatur wird schwächer, und die Funktion des Bewegungsapparates nimmt weiter ab, was letztendlich zu noch mehr Schmerzen führt.

Stress



Ständige Überlastung sowie Emotionen oder Frustration können dazu führen, dass die Rückenmuskulatur dauerhaft angespannt ist. Dies führt zu schnellerer Ermüdung der Muskeln, was Muskelverspannungen und letztendlich Rückenschmerzen zur Folge hat.



Auslöser für Rückenschmerzen:

Fehlbelastungen und Fehlhaltungen



Durch die häufige einseitige Belastung, wie sie bei körperlich anstrengenden Berufen oder unsachgemäßem Tragen vorkommt, verkrampft die Muskulatur. Sie wird zunehmend steifer und verursacht letztendlich Schmerzen.

Mangelnde Arbeitsplatzgestaltung



Ist der Stuhl zu klein, der Tisch zu niedrig? Stimmt die Höhe des Monitors? Dauerhaftes Sitzen in gekrümmter Haltung kann zu schmerzhaften Verspannungen und Rückenschmerzen führen. Deswegen sollte der Arbeitsplatz unbedingt ergonomisch auf den Nutzer optimiert werden.

Übergewichtigkeit



Übergewicht zählt zu den Hauptursachen für Rückenschmerzen. Es besteht ein klarer Zusammenhang zwischen dem vorzeitigen Verschleiß der Bandscheiben und dem BMI. Bei Übergewichtigen schreitet die Degeneration mit dem Alter zunehmend voran.



Die ultimativen Übungen für deinen Rücken

Unser Bewegungsprogramm reduziert Verspannungen, stärkt die Rückenmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule und verbessert dadurch die Körperhaltung. Ein gut trainiertes muskuläres Stützkorsett entlastet die Bandscheiben erheblich und beugt weiterem Verschleiß vor. Zudem hilft Sport, Anspannung und Stress abzubauen.



Wir konzentrieren uns auf die gezielte Stärkung der Muskelgruppen, die für einen aktiven und schmerzfreien Rücken entscheidend sind, insbesondere die Rückenmuskulatur und drei große Muskelgruppen.

- **Gesäßmuskulatur**
- **Oberschenkelrückseite**
- **Bauchmuskeln**



Bei allen Übungen ist eine korrekte Ausführung von größter Bedeutung! Fehler wie das Schlenkern der Gelenke aufgrund von Müdigkeit oder ein Überstrecken der Halswirbelsäule durch mangelnde Konzentration bergen immer ein vermeidbares Verletzungsrisiko. Die Anzahl der Wiederholungen sollte auch davon abhängen, ob du noch genug Kraft hast, die Übung konzentriert und korrekt auszuführen. Wenn du merkst, dass deine Kraft oder Konzentration nachlässt, ist es besser, eine Pause einzulegen



Beginne daher mit einer kleinen Auswahl an Übungen und einer geringeren Wiederholungszahl, und steigere diese allmählich. Plane für die ersten Trainingseinheiten etwa 30 Minuten ein. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, solltest du zwei- bis dreimal pro Woche trainieren. Einzelne Übungen zur Mobilisation oder Entspannung kannst du natürlich auch jederzeit in den Alltag integrieren.

Wenn du akut starke Schmerzen oder andere Probleme im Rücken oder in der Halswirbelsäule hast, solltest du vor Beginn der Übungen deinen Arzt konsultieren.



Superman in Bauchlage

Ausgangsstellung:

Bauchlage einnehmen.

Bauchnabel ist eingezogen und Schambein ist gegen den Boden gedrückt.

Oberkörper ist leicht angehoben.

Arme sind gestreckt auf Ohrenhöhe.

Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Blick ist zum Boden gerichtet.

Füße haben stets Bodenkontakt.

Position während der ganzen Übung beibehalten. Bewegung:

Arme gegengleich auf- und ab bewegen.

Grundspannung in den Armen und im Rumpf beibehalten.

Vereinfachung:

Langsamere Armbewegungen durchführen.

Erschwerung:

Schnellere Armbewegungen durchführen.

Variation:

Übung kann auch im Kniestand, auf einem Gymnastikball oder auf einer Matte liegend ausgeführt werden.



3 Sätze / 30 Sek



Praxis für Atlaslogie

Aquaman im Kniestand

Ausgangsstellung:

Kniestand einnehmen.

Oberkörper ist in leichter Vorlage.

Arme sind seitlich des Körpers auf 90° angewinkelt.

Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Kniewinkel bleibt während der gesamten Übung unverändert.

Bewegung:

Beim Ausatmen die Arme nach schräg oben ausstrecken ohne die Spannung im Rücken zu verlieren (Arme bilden eine Linie mit dem Oberkörper).

Beim Einatmen die Arme zurück in die Ausgangsstellung bringen und gleichzeitig die Schulterblätter zusammenziehen.

Variation:

Übung kann auch im Stand, auf einem Gymnastikball oder auf einer Matte liegend ausgeführt werden.



3 Sätze / Wiederholung 15



Aquaman in Bauchlage

Ausgangsstellung:

Bauchlage einnehmen.

Bauchnabel ist eingezogen und Schambein ist gegen den Boden gedrückt.

Oberkörper ist leicht angehoben.

Arme sind seitlich des Körpers auf 90° angewinkelt. Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Blick ist zum Boden gerichtet.

Füße haben stets Bodenkontakt.

Position während der ganzen Übung beibehalten. Bewegung:

Beim Ausatmen die Arme nach vorne ausstrecken ohne die Spannung im Rücken zu verlieren (Arme parallel zum Boden).

Beim Einatmen die Arme zurück in die Ausgangsstellung bringen und gleichzeitig die Schulterblätter zusammenziehen.

Oberkörper bleibt während der gesamten Übung angehoben.

Variation:

Übung kann auch im Stand, Kniestand oder auf einem Gymnastikball liegend ausgeführt werden.

3 Sätze / 30 Sek.



Brustdehnung im Stehen



Ausgangstellung:

Gerade aufrecht stehen und die Finger hinter dem Rücken verschränken. Die Arme nach hinten strecken und die Hände sanft ein paar Zentimeter heben, bis eine Dehnung in Ihrer Brust spürbar ist.
Bewegung: Position halten

3 Sätze / 5 Sek.



BWS Mobilisation im Vierfüßlerstand

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand einnehmen. Arme sind schulterbreit auseinander und stehen 90° zum Boden. Ellenbogen sind gestreckt. Oberschenkel sind hüftgelenksbreit auseinander und stehen 90° zum Boden. Brustwirbelsäule runden und in eine Katzenbuckelposition kommen. Blick auf den Boden gerichtet.



Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Bewegung:

Brustbein nach unten bewegen um eine leichte Extension in der Brustwirbelsäule zu erreichen. Zurück in die Ausgangsstellung (Flexion) kommen.



Langsam zwischen Extension und Flexion der Brustwirbelsäule wechseln. Bewegung erfolgt hauptsächlich aus der Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule bleibt während der Übung stabil.

3 Sätze / 30 Sek.



Einrollen der BWS im Kniestand



Ausgangsstellung:

Kniestand einnehmen.

Oberkörper ist in leichter Vorlage.

Arme sind vor der Brust verschränkt.

Kniewinkel bleibt während der gesamten Übung unverändert.

Bewegung:

Mit dem Ausatmen die Brustwirbelsäule vom Kopf her einrollen.

Mit dem Einatmen langsam wieder aufrollen.



5 Sätze / 4 Sek.



Katzenbuckel

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand einnehmen. Arme sind schulterbreit auseinander und stehen 90° zum Boden. Ellenbogen sind gestreckt. Oberschenkel sind hüftgelenksbreit auseinander und stehen 90° zum Boden. Gesamte Wirbelsäule runden und in eine Katzenbuckelposition kommen. Blick auf den Boden gerichtet.

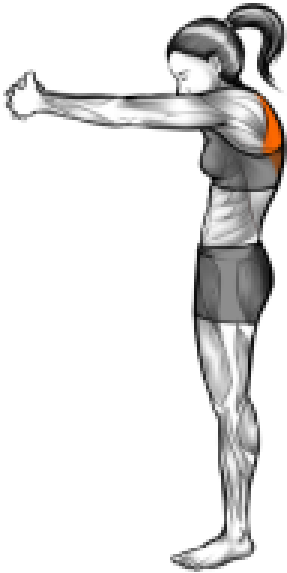
Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Bewegung:

Brustbein nach unten bewegen und die gesamte Wirbelsäule in eine Extension bringen. Zurück in die Ausgangsstellung (Flexion) kommen. Langsam zwischen Extension und Flexion wechseln.

8 Sätze / 4 Sek.



Obere Rückendehnung



Ausgangsstellung:

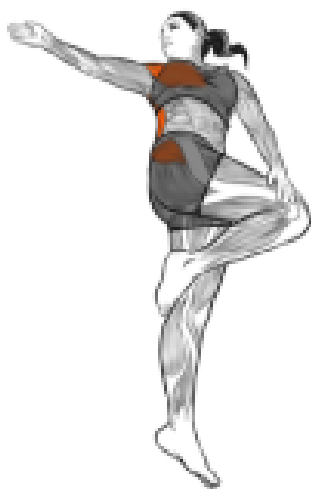
Die Arme nach vorne in Schulterhöhe ausstrecken, wobei die Finger verschränkt sind und die Handflächen nach außen zeigen.

Bewegung: Die Arme und Schultern nach vorne ziehen. Position halten.

Sätze 10 / 4 Sek.



Rotation in Rückenlage



Ausgangsstellung:

Rückenlage einnehmen. Rechtes Knie über linkes Bein beugen. Mit der linken Hand wird das rechte Bein fixiert. Rechter Arm ist nach schräg oben ausgestreckt. Blick folgt der rechten Hand.

Ausführung:

Position halten. Tief durchatmen. Nach einigen Atemzügen die Seite wechseln.

4 Sätze / 3 Sek.



Goldene Brücke im Vierfüsslerstand

Ausgangsstellung:

Vierfüsslerstand einnehmen.

Arme sind schulterbreit auseinander und stehen 90° zum Boden.

Ellenbogen sind gestreckt.

Oberschenkel sind hüftgelenksbreit auseinander und stehen 90° zum Boden.

Blick auf den Boden gerichtet.

Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Wirbelsäule bleibt während der gesamten Übung in der Neutralstellung.

Bewegung:

Mit dem Ausatmen beide Knie gleichzeitig 2cm vom Boden abheben und Spannung halten.

Mit dem Einatmen Knie wieder zum Boden senken.

Erschwerung:

Erschwerung: gleichzeitig einen Arm abheben.



3 Sätze / 15 Wiederholungen



Unterarmstütz mit Knie senken



Ausgangsstellung:

Von der Vierfüßlerposition auf die Unterarme aufstützen. Die Knie etwas nach hinten schieben, um den Hüftwinkel zu vergrößern. Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Blick zum Boden gerichtet.

Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Rumpfmuskulatur anspannen.

Bewegung:

Beine abwechselungsweise strecken.

Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen, um eine Hyperlordose während der Übung zu vermeiden.



3 Sätze / 10 Wiederholungen



Arm-Bein-Hebung im Vierfüßlerstand

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand einnehmen.

Arme sind schulterbreit auseinander und stehen 90° zum Boden.

Ellenbogen sind gestreckt.

Oberschenkel sind hüftgelenksbreit auseinander und stehen 90° zum Boden.

Blick auf den Boden gerichtet.

Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Bewegung:

Mit dem Einatmen gleichzeitig ein Bein und diagonal dazu den Arm ausstrecken.

Mit dem Ausatmen Ellenbogen und Knie zurück in den Vierfüßlerstand bringen.

Übung möglichst langsam und kontrolliert ausführen. Nach jeder Wiederholung die Seite wechseln.



3 Sätze / 10 Wiederholungen



Hilfreiche Tipps für den Alltag

Aktiver werden

Das effektivste Rezept für einen gesunden Rücken ist im Grunde simpel: mehr Bewegung! Arbeitsmediziner raten zu einer Mischung aus 50 Prozent Sitzen, 25 Prozent Stehen und 25 Prozent Bewegung. Doch bei der Bewegung mangelt es vielen Menschen: Sie erreichen nicht einmal die Hälfte dessen, was für einen gesunden Rücken notwendig ist, da sie nach der Arbeit einfach zu erschöpft sind. Daher mein Vorschlag:



Betrachte deinen täglichen Ablauf: An welchen Stellen vermeidest du Bewegung aus Bequemlichkeit? Integriere allmählich mehr Bewegung in deinen Alltag.

- **Wähle das Fahrrad statt des Autos und die Treppe anstelle des Aufzugs!**
- **Laufe so oft wie möglich bei der Arbeit umher!**
- **Telefoniere, plaudere mit Kollegen und halte kurze Besprechungen im Stehen oder Gehen ab!**
- **Mache nach dem Mittagessen einen kurzen Spaziergang!**
- **Bewege dich auch im Sitzen, indem du die Haltung änderst und kleine Übungen machst, wann immer es möglich ist!**



Den Arbeitsplatz prüfen



Ein ergonomischer Arbeitsplatz reduziert die Belastung des Rückens, indem er den Druck auf die Wirbelsäule verringert und die Bewegungsabläufe verbessert. Mit meiner Checkliste kannst du deinen Arbeitsplatz überprüfen.



Oberkörper

- Befindet sich deine Wirbelsäule in einer fast geraden Linie mit der Halswirbelsäule?
- Ist dein Nacken gestreckt und dein Kopf aufgerichtet, so als ob er an einem goldenen Faden an der Decke aufgehängt wäre?
- Ist dein Becken leicht nach vorne gekippt? (Tipp: Dies geht leichter, wenn die Sitzfläche leicht nach vorne geneigt ist und kann z.B. mit einem Keilkissen erreicht werden)

Beine

- Ist der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel mindestens 90°?
- Sind deine Füße hüftbreit und vollständig auf dem Boden positioniert?



Arme und Schultern

- Legst du deine Arme so auf die Tischfläche, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterarm 90° beträgt?
- Sind deine Schultern leicht nach hinten unten gezogen, ohne zu hängen?
- Hat dein Stuhl Armlehnen, die dir Unterstützung bieten?
(Armlehnen idealerweise auf Höhe der Tischplatte)

Monitor

- Ist die Oberkante deines Bildschirms auf Augenhöhe, wenn du davor sitzt? (Ein leichtes Hinabschauen kann Nackenverspannungen vermeiden)
- Ist der Abstand zwischen Bildschirm und Augen mindestens 50 cm oder eine Armlänge?
- Ist der Bildschirm parallel zum Fenster ausgerichtet?
(Das ist besser für die Augen)
- Tipp für Laptops: Nutze einen Laptopständer sowie eine externe Maus und Tastatur.



Dynamisches Sitzen

- Beim längeren Sitzen ist es ratsam, dynamisches Sitzen zu üben. Das Ziel besteht darin, die Körperhaltung regelmäßig zu ändern und nicht in einer Position zu verharren.
- Häufiges Wechseln der Sitzposition verbessert die Durchblutung und Nährstoffversorgung von Muskeln und Bandscheiben. Gelegentliches Entspannen kann daher vorteilhaft sein.
- Verschiedene Sitzmöbel wie ein Wackelhocker oder ein Pezziball bieten eine willkommene Abwechslung.

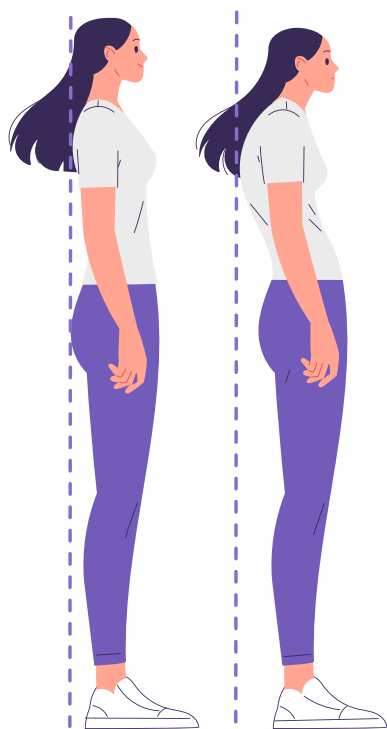


Arbeitsplatz (Schreibtisch)

Das ideale Büromöbel ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch, der sowohl im Stehen als auch im Sitzen genutzt werden kann. Dies fördert Bewegung, verbessert die Durchblutung und entlastet die Wirbelsäule. Darüber hinaus erhöht sich die Muskelaktivität und der Kalorienverbrauch im Stehen. Mit etwas Kreativität und handwerklichem Geschick lässt sich ein Stehschreibtisch auch selbst herstellen. Alternativ kann ein passender Tisch gekauft oder ein Schreibtischaufsteller verwendet werden.



Aufrechte Haltung im Stehen



Richtig stehen

- Sind deine Beine etwa schulterbreit aufgestellt?
- Sind deine Knie entspannt und nicht komplett durchgestreckt?
- Ist dein Becken leicht nach vorne geneigt?
- Ist dein Brustkorb leicht angehoben?
- Ziehen deine Schultern sanft nach hinten unten, ohne zu hängen?
- Ist deine Wirbelsäule in einer nahezu geraden Linie mit der Halswirbelsäule?
- Ist dein Nacken gestreckt und dein Kopf aufrecht, als wäre er an einem goldenen Faden an der Decke aufgehängt?



Kleine Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung am Arbeitsplatz

Diese fünf einfachen Übungen aktivieren und dehnen Rücken, Schultern und Nacken, egal wo du dich befindest. Perfekt für eine kurze Pause im Büro.

Becken kippen und kreisen

- Bewege dein Becken im aufrechten Sitzen mehrmals bewusst vor und zurück.
- Mache danach mit dem Becken langsame und gleichmäßige Kreise und ändere dann die Richtung.



Rücken durchhängen lassen

- Platziere deine Hände mit den Handflächen auf dem Tisch, nahe der Tischkante.
- Schiebe deinen Stuhl zurück und lehne deinen Oberkörper nach vorne.
- Lass deinen Oberkörper nach unten sinken, bis du eine Dehnung im gesamten Rücken und in den Schultern spürst.

Überhängen

- Setze dich mit leicht geöffneten Beinen auf die vordere Kante des Stuhls.
- Atme tief ein und beuge dich beim Ausatmen langsam nach vorne. Dein Oberkörper ruht auf den Oberschenkeln, während die Arme entspannt seitlich neben den Beinen hängen.
- Atme ruhig und gleichmäßig weiter und lass den Nacken entspannt nach vorne hängen. Halte die Position, solange sie angenehm ist.



Schulter

- **Lehne dich in aufrechter Sitzposition leicht nach vorne.**
- **Halte die Ellenbogen nah am Körper und strecke die Unterarme nach vorne, sodass deine Arme ein L formen.**
- **Die Handflächen zeigen nach oben, die Daumen nach außen.**
- **Bewege die Unterarme seitlich nach außen, ohne die Ellenbogen vom Körper zu entfernen.**
- **Wiederhole dies mehrfach und versuche, die Daumen jedes Mal etwas weiter nach hinten zu schieben.**

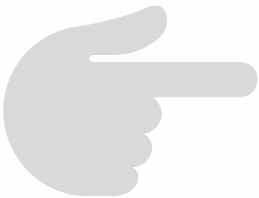
Rumpf drehen

- **Sitze aufrecht und neige den Oberkörper leicht nach vorne, dabei die Schultern entspannt und das Brustbein leicht angehoben halten.**
- **Lege die rechte Hand an den Hinterkopf und führe den Ellbogen nach außen.**
- **Stütze die andere Hand auf dem Oberschenkel ab.**
- **Drehe dich beim Ausatmen nach rechts und folge mit dem Blick dem Ellbogen.**
- **Kehre langsam in die Mitte zurück.**
- **-Wiederhole die Drehung 5-8 Mal auf jeder Seite.**

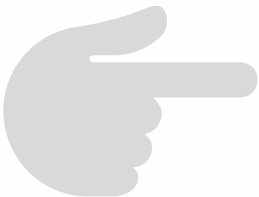


Selbstmassage zur Linderung von Verspannungen in Kopf, Hals und Nacken.

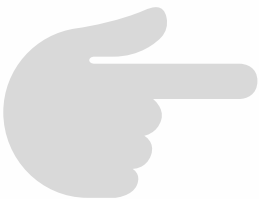
Nimm dir für jede Region etwa 30 Sekunden Zeit, sodass die gesamte Massage ungefähr 5 Minuten dauert.



Lege Zeigefinger und Mittelfinger auf die Augenbrauen und massiere nun in kreisenden Bewegungen mit sanftem Druck die Region um deine Augen herum.



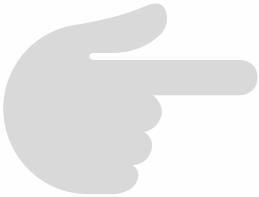
Lege den Zeigefinger hinter und den Mittelfinger vor das Ohr und führe auch hier eine sanfte Massage mit leichtem Druck durch.



Führe den Daumen an die Nasenwurzel und streiche damit sanft deine Haut aus.



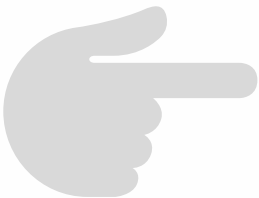
Selbstmassage zur Linderung von Verspannungen in Kopf, Hals und Nacken.



Platziere deine Daumen in die Vertiefungen am Hinterkopf, an der Stelle, wo der Kopf in den Nacken übergeht. Massiere sanft mit leichtem Druck.



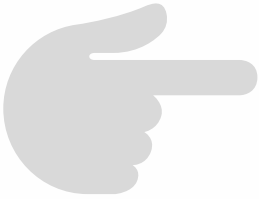
Schüttle zwischendurch die Arme aus und lass sie kurz entspannt hängen, bevor du zur nächsten Körperregion wechselst.



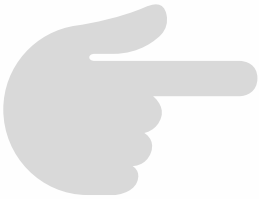
Lege die Hände auf die Ohren, wobei der Zeigefinger auf dem Mittelfinger liegt. Schnippe den Zeigefinger auf den Kopf, sodass er auf den Hinterkopf trifft und die Durchblutung anregt.



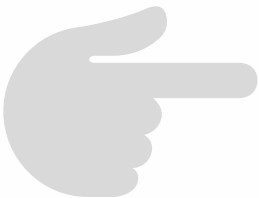
Selbstmassage zur Linderung von Verspannungen in Kopf, Hals und Nacken.



Massiere sanft deine Kopfhaut mit den Fingerkuppen oder klopfe leicht mit ihnen darauf, um die Durchblutung zu fördern.



Dehne deinen Hals mit den Handflächen



Reibe sanft mit den Handflächen über dein Gesicht nach oben und dann am Hinterkopf nach unten, als ob du dein Gesicht wäschst.



Besten Dank

Ich hoffe, dass dieses eBook dir eine Hilfe ist und du genauso viel Freude bei der Umsetzung hast, wie ich bei der Erstellung hatte. Wenn es dir gefällt, teile es gerne mit Freunden und Bekannten. Ich schätze jedes Feedback. Vielen Dank für deine Unterstützung!

Deine Praxis für Atlaslogie

Herausgeber:

Praxis für Atlaslogie

Inhaber: Claudio Hösl

Käthe-Kollwitz-Str.12

98630 Römhild

E-Mail: hoesl@atlaslogie-praxis.de

www.atlaslogie-praxis.de

Haftungsausschluss (Disclaimer):

Die Inhalte dieses eBooks wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Bildquellen: Canva / Idiag

© 2024 atlaslogie-praxis.de

Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht für andere Zwecke verwendet werden.



Praxis für Atlaslogie