

Rücken Übungen

Die Rückenmuskulatur kräftigen; Rückenschule

Der gesamte Ablauf der Bewegungen des Rumpfes wird durch die Rückenmuskulatur koordiniert; sie stabilisiert die Wirbelsäule. Zu einer gesunden Rückenmuskulatur gehört auch eine trainierte Bauchmuskulatur. Eine starke Belastung nur einer Muskulatur kann zu Bandscheibenschäden oder Muskelschmerzen führen. Durch spezielle Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur kann dazu beigetragen werden, Fehlbelastungen und Schmerzen zu vermeiden. Im Folgenden sind Rücken Übungen beschrieben, die zum Aufbau einer kräftigen Rückenmuskulatur dienen. Besonderes Augenmerk ist dabei auf eine saubere Ausführung zu legen.

Übung 1

Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur

Was sie benötigen: Eine Tür oder eine Wand

Stellen Sie sich mit gestreckten Armen an eine Wand. Der Körper steht nun parallel zur Wand. Die Hände sollten etwa auf Schulterhöhe flach an der Wand anliegen. Nun lassen sie Ihren Körper langsam an die Wand sinken. Achten Sie darauf, dass die Fußsohlen dabei am Boden bleiben. Nun drücken Sie sich wieder zurück in die Ausgangsposition. Es sollte so aussehen als wenn Sie Liegestütz im Stehen machen.

Wiederholen Sie diese Übung etwa 10 mal.

Übung 2

Hintere Beinmuskeln dehnen und gerade Rückenmuskulatur kräftigen

Was Sie benötigen: Einen Spiegel

Stellen Sie ein Bein vor das andere; seitlich zum Spiegel. Beugen Sie nun den Oberkörper soweit nach vorne, dass eine Waagerechte entsteht. Der Hals, Kopf und Rücken bilden eine gerade Linie. Krümmen Sie jetzt den Rücken und belassen den Rest des Körpers in der ursprünglichen Position.

Wiederholen Sie diese Übung ca. 10 mal.

Übung 3

Gerade Rückenmuskeln kräftigen

Was Sie benötigen: Einen Stuhl oder einen Hocker

Setzen Sie sich in aufrechter Position hin. Die Füße berühren locker den Boden. Nun stellen Sie sich vor, dass sie am Kopf nach oben gezogen werden. Der Hals und der Rücken werden jetzt gestreckt. Achten sie jetzt auf eine ruhige Atmung und verweilen etwa 10 Sekunden in dieser Position. Danach kann die Spannung wieder gelöst werden. Der Kopf hängt nach unten und der Rücken wird rund.

Wiederholen Sie diese Übung ein paar mal.

Übung 4

Po- und Rückenmuskulatur kräftigen

Was Sie benötigen: Eine Matte

Knien Sie sich hin und stützen sich mit den Händen auf dem Boden ab. Ziehen Sie jetzt einen Ellenbogen und das Knie der gegenüber liegenden Seite zu einander. Der Rücken krümmt sich. Der Arm und das Bein werden ausgestreckt und es entsteht eine Waagerechte. Verharren Sie etwa 3 – 5 Sekunden in dieser Haltung und ziehen das Knie und den Ellenbogen wieder zusammen.

Wiederholen Sie diese Übung pro Seite etwa 5 mal.

Übung 5

Schräge Rückenmuskulatur kräftigen

Was sie benötigen: Einen Stuhl oder einen Hocker

Setzen Sie sich in aufrechter Position hin. Die Füße berühren locker den Boden. Heben sie jetzt ein Bein an und ziehen es mit dem Knie Richtung Körper. Der gegenüberliegende Ellenbogen wird nun zum Knie geführt. Der Arm bildet dabei einen 90 Grad Winkel. Der Rücken sollte hierbei möglichst gerade gehalten werden.

Wiederholen Sie diese Übung pro Seite etwa 10 mal.

Übung 6

Schrägen Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen

Stellen Sie sich gerade hin. Führen Sie jetzt ein Knie nach oben und ziehen den gegenüber liegenden Ellenbogen zum Knie. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken.

Wiederholen Sie diese Übung pro Seite etwa 10 mal.

Übung 7

Gerade Rückenmuskulatur kräftigen

Was Sie benötigen: Einen Hocker oder Stuhl

Setzen Sie sich auf das vordere Ende des Stuhls, der Rücken gerade. Die Arme zeigen ausgestreckt in Richtung der Füße und die Beine sind schulterbreit geöffnet. Stellen Sie sich vor, Sie werden am Kopf nach oben gezogen. Nun gehen Sie allmählich mit dem Oberkörper etwa 20 – 30 cm nach vorne. Danach wieder zurück.

Wiederholen Sie diese Übung ca. 5mal.

Übung 8

Gerade Rückenmuskulatur kräftigen

Was Sie benötigen: Eine Matte

Breiten Sie die Matte aus und legen sich flach auf diese mit dem Bauch nach unten. Legen Sie die Arme leicht angewinkelt neben den Kopf. Der ganze Körper wird jetzt angespannt, die Arme und der Oberkörper heben sich ca. 10 cm vom Boden ab. Verweilen Sie in dieser Haltung für 5 Sekunden. Danach heben Sie die Spannung auf und kehren in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung etwa 5 mal.

Übung 9

Po- und Rückenmuskulatur kräftigen

Was Sie benötigen: Eine Matte

Breiten Sie die Matte aus und legen sich flach auf diese mit dem Bauch nach unten. Legen Sie die Arme leicht angewinkelt neben den Kopf. Spannen Sie den gesamten Körper an und heben ein Bein gestreckt ca. 10 cm vom Boden ab. Verweilen sie in dieser Haltung für 10 Sekunden und gehen danach wieder in Ausgangslage zurück.

Wiederholen Sie diese Übung pro Seite etwa 5 mal.

Übung 10

Geraden Rückenmuskulatur kräftigen

Was Sie benötigen: Eine Matte

Legen Sie sich mit dem Bauch flach auf die Matte. Die Arme sind gestreckt und liegen seitlich am Körper. Ziehen Sie ihrem Oberkörper so weit wie möglich nach oben. Achten Sie darauf, dass der Hals gestreckt bleibt. Verharren Sie etwa 3 – 5 Sekunden in dieser Haltung und kehren danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung etwa 5 mal.

Übung 11

Po- und Rückenmuskulatur kräftigen

Was Sie benötigen: Eine Matte

Breiten Sie die Matte aus und legen sich flach auf diese mit dem Bauch nach unten. Legen Sie die Arme leicht angewinkelt neben den Kopf. Winkeln Sie nun ein Bein an, so dass ein rechter Winkel entsteht. Der gesamte Körper wird angespannt und das angewinkelte Bein ca. 10 cm vom Boden abgehoben. Verharren Sie 10 Sekunden in dieser Haltung und kehren danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung pro Seite etwa 5 mal.

Übung 12

Geraden Rückenmuskulatur kräftigen

Was Sie benötigen: Eine Matte

Legen Sie sich mit dem Bauch flach auf die Matte. Strecken Sie dir Arme aus und legen Sie sie lang nach vorne. Ziehen Sie nun Ihren Oberkörper mithilfe der Rückenmuskulatur nach oben. Verharren Sie etwa 3 – 5 Sekunden in dieser Haltung und kehren danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung etwa 3 mal.

About the Author

Marco Heinson