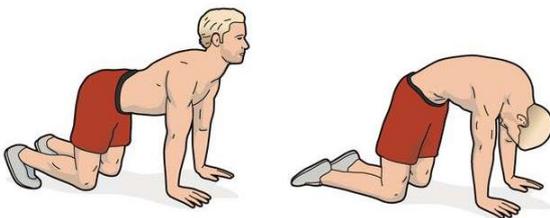


Rückenübungen

Immer mehr arbeiten von zu Hause aus, haben keine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und sitzen daher in ungesunder Haltung vor dem mobilen Endgerät, was wiederum zu Rückenproblemen führen kann. Vor allem durch das Homeoffice und die fehlende Bewegung im Lockdown, ist die Zahl der Rückenprobleme gestiegen. Das Robert-Koch-Institut gibt an, dass 2021 etwa 63% der Deutschen unter Rückenproblemen gelitten haben¹.

Durch verschiedene Übungen kann man Rücken- und Nackenbeschwerden minimieren oder bestenfalls komplett verschwinden lassen. Konkret heißt das, dass die geschwächten Muskeln gekräftigt und die zu stark angespannten Muskeln gelockert und gedehnt werden müssen.

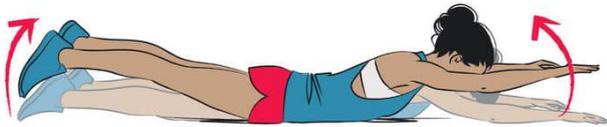
Die erste Übung ist der „Katzenbuckel“, um ihren Rücken etwas aufzulockern:



(fitforfun.de)

1. Sie begeben sich in den Vierfüßler-Stand.
2. Machen Sie einen Runden Rücken und gucken Sie dabei in Richtung ihres Bauches. Einige Sekunden in der Position verharren.
3. Strecken Sie nun Ihren Rücken, sodass Sie in einem leichten Hohlkreuz sind und richten Sie ihren Blick nach vorne.
4. Wiederholen Sie dies mehrere Male.

Die nächste Übung ist der „Superman“, zur Stabilisierung der Rücken- und Schultermuskulatur:



(leckerabnehmen.com)

1. Legen Sie sich in Bauchposition auf eine Matte. Arme und Beine sind dabei nach vorne bzw. hinten gestreckt.
2. Heben Sie nun gleichzeitig ihre Beine und Arme kontrolliert an. Ihr Gesäß ist dabei angespannt.
3. Halten Sie diese Position einige Sekunden und senken ihre Arme und Beine dann wieder.
4. Wiederholen Sie dies mehrere Male.

Die letzte Übung nennt sich die „Windmühle“, zur Kräftigung der Rückenmuskulatur:



(daytraining.de)

1. Nehmen Sie den Vierfüßler-Stand ein.
2. Heben Sie ein Bein gestreckt an und gleichzeitig strecken Sie den diagonale Arm nach vorne.
3. Dann führen Sie den Ellenbogen und das entgegengesetzte Knie unter dem Körper zusammen.
4. Führen Sie dies 10mal durch und wechseln Sie dann das Bein und den Arm.

Diese Übungen können präventiv, als auch bei bereits bestehenden Rückenschmerzen durchgeführt werden. Wir empfehlen jedoch bei bereits vorhandenen Rückenproblemen vorerst ihren Arzt oder ihre Ärztin aufzusuchen.

Ein frohes und gesundes Neues Jahr 2023 wünscht Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)

Quelle: ¹Robert Koch-Institut. (2021). Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020. *Journal of Health Monitoring*, 6(23) DOI 10.25646/7854