

# Fitness-Übungen für den Rücken: Rückenmuskeln

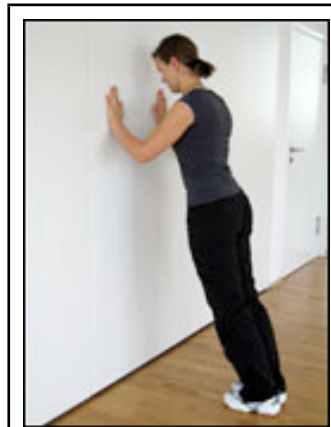
**kräftigen** (viele weitere Tips unter: <http://www.vitanet.de/krankheiten-symptome/rueckenschmerzen/ratgeber-selbsthilfe/rueckengymnastik/>)

Die Rückenmuskulatur koordiniert den gesamten Bewegungsablauf des Rumpfes und stabilisiert die Wirbelsäule. Für ein reibungsloses Zusammenspiel der Rückenmuskeln spielt auch die Bauchmuskulatur eine wichtige Rolle.



Starke oder einseitige Belastungen, zum Beispiel durch falsche Körperhaltung, führen häufig zu [Muskelschmerzen](#) oder Bandscheibenschäden. Mit gezielten Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur können

Sie dazu beitragen, Fehlbelastungen und Schmerzen zu vermeiden.



**Übung 1**

**Ziel:** Schulter- und Rückenmuskeln kräftigen

**Sie brauchen:** eine Tür oder eine Wand

Stellen Sie sich mit gestreckten Armen aufrecht an eine Wand. Die Hände sollten dabei ungefähr auf Schulterhöhe an der Wand liegen. Lassen Sie dann den gesamten Körper langsam zur Wand sinken, dabei bleiben die Fußsohlen am Boden und der ganze Körper in einer Linie. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung zehnmal.



**Übung 2**

**Ziel:** die geraden Rückenmuskeln kräftigen

**Sie brauchen:** einen Stuhl oder einen Hocker

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen locker auf dem Boden. Stellen Sie sich nun vor, Sie werden am Scheitel nach oben gezogen, Ihr Rücken und Ihr Hals werden dabei ganz lang. Atmen Sie ruhig weiter und halten diese Position für zehn Sekunden. Lösen Sie dann die Spannung, der Rücken wird rund und der Kopf hängt nach unten. Wiederholen Sie die Übung.



**Übung 3**

**Ziel:** die schrägen Rückenmuskeln kräftigen

**Sie brauchen:** einen Stuhl oder einen Hocker

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen locker auf dem Boden. Ziehen Sie nun ein Knie hoch und führen den gegenüberliegenden Ellenbogen zum Knie. Lassen Sie dabei den Rücken möglichst gerade. Wiederholen Sie diese Übung abwechselnd mit jeder Seite zehnmal.

#### Übung 4



**Ziel:** die geraden Rückenmuskeln kräftigen

**Sie brauchen:** einen Hocker oder Stuhl

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die vordere Hälfte des Hockers. Die Beine sind dabei schulterbreit geöffnet, die Arme zeigen ausgestreckt Richtung Füße. Stellen Sie sich vor, Sie werden am Scheitel nach oben gezogen. Gehen Sie dann langsam mit dem gestreckten Oberkörper ca. 20 cm nach vorne, dann wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

#### Übung 5



**Ziel:** die geraden Rückenmuskeln kräftigen

**Sie brauchen:** eine Matte

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Arme liegen leicht angewinkelt neben dem Kopf. Spannen Sie nun den ganzen Körper an und heben die Arme mit dem Oberkörper etwa zehn cm vom Boden ab. Halten Sie diese Position für fünf Sekunden und gehen dann wieder in die Ausgangslage zurück. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

#### Übung 6



**Ziel:** die schrägen Rücken- und Bauchmuskeln trainieren

Stellen Sie sich aufrecht hin. Ziehen Sie nun ein Knie hoch und führen den gegenüberliegenden Ellenbogen zum Knie. Lassen Sie dabei den Rücken gerade. Wiederholen Sie diese Übung abwechselnd mit jeder Seite zehnmal.

#### Übung 7



**Ziel:** Po und Rückenmuskeln trainieren

**Sie brauchen:** eine Matte

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Arme liegen leicht angewinkelt neben dem Kopf. Spannen Sie nun den ganzen Körper an und heben ein Bein gestreckt etwa zehn cm vom Boden ab. Halten Sie diese Position für zehn Sekunden und gehen dann wieder in die Ausgangslage zurück. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite fünfmal.

### Übung 8



**Ziel:** Po und Rückenmuskeln trainieren

**Sie brauchen:** eine Matte

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Arme liegen leicht angewinkelt neben dem Kopf. Winkeln Sie ein Bein ab, sodass der Fuß nach oben gerichtet ist. Spannen Sie nun den ganzen Körper an und heben das gebeugte Bein etwa zehn cm vom Boden ab. Halten Sie diese Position für zehn Sekunden und gehen dann wieder in die Ausgangslage zurück. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite fünfmal.

### Übung 9



**Ziel:** Po und Rückenmuskeln trainieren

**Sie brauchen:** eine Matte

Gehen Sie in den Kniestand und stützen sich mit den Händen am Boden ab. Ziehen Sie nun Ellenbogen und Knie der Gegenseite zusammen, dabei wird der Rücken rund. Strecken Sie nun den Arm und das Bein aus, so dass sie eine Waagrechte bilden. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und führen dann wieder Knie und Ellenbogen zusammen. Wiederholen Sie diese Übung auf jeder Seite fünfmal.

### Übung 10



**Ziel:** die geraden Rückenmuskeln kräftigen

**Sie brauchen:** eine Matte

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Arme liegen seitlich am Körper. Versuchen Sie nun, den Oberkörper wo weit wie möglich nach oben zu ziehen, der Hals bleibt dabei lang. Halten Sie die Position für einige Sekunden und gehen dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

### Übung 11



**Ziel:** die geraden Rückenmuskeln kräftigen

**Sie brauchen:** eine Matte

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Arme liegen lang nach vorne ausgestreckt. Versuchen Sie nun, den Oberkörper mit der Kraft des Rückens nach oben zu ziehen. Halten Sie die Position für einige Sekunden und gehen dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung dreimal.

## Übung 12



**Ziel:** die geraden Rückenmuskeln kräftigen, die hinteren Beinmuskeln dehnen

**Sie brauchen:** einen Spiegel

Stellen Sie sich seitlich vor einen Spiegel, ein Bein vor das andere, und beugen Sie den Oberkörper nach vorne in die Waagrechte. Der Kopf bildet mit dem Rücken eine Linie. Beugen Sie nun langsam den Rücken, ohne den Rest des Körpers zu verändern. Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

## Fitness-Übungen für den Rücken: Rücken lockern und entspannen

Nicht nur der Aufbau der Rückenmuskulatur ist wichtig, auch regelmäßige Lockerungs- und Entspannungsübungen helfen, hartnäckige Muskelverspannungen zu verhindern. Versuchen Sie bei diesen Übungen, gleichmäßig und ruhig zu atmen. Wenn Sie eine sitzende Tätigkeit haben, sollten Sie Ihren Rücken mehrmals am Tag lockern und entspannen.

## Übung 1



**Ziel:** die Rückenmuskeln lockern

Stellen Sie sich aufrecht hin und ziehen die Arme weit nach oben. Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen lassen Sie nun den Oberkörper nach unten fallen, die Arme schwingen dabei locker mit. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

## Übung 2



**Ziel:** die Rückenmuskeln lockern

**Sie brauchen:** einen Stuhl oder einen Hocker

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen locker auf dem Boden. Schwingen Sie jetzt locker die Arme seitlich am Körper entlang. Nehmen Sie jetzt auch den Oberkörper und den Kopf in die Bewegung mit. Der Rücken bleibt dabei immer gerade. Diese Übung mehrmals am Tag durchführen.

## Übung 3



**Ziel:** die geraden Rückenmuskeln dehnen

**Sie brauchen:** einen Stuhl oder einen Hocker

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen locker auf dem Boden. Führen Sie nun langsam den Oberkörper nach vorne und lassen schließlich die Schultern und den Kopf locker nach unten hängen. Der Rücken ist dabei ganz entspannt. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position und wiederholen die Übung dann nochmals.

## Übung 4



**Ziel:** die geraden Rückenmuskeln dehnen

**Sie brauchen:** eine Matte

Gehen sie auf dem Boden in den Kniestand, die Hände stützen sich auf dem Boden ab. Ziehen Sie nun Ihren Bauchnabel Richtung Decke und machen Ihren Rücken ganz rund. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und atmen dabei ruhig weiter. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsstellung und wiederholen Sie die Übung zehnmal.

## Übung 5



**Ziel:** die geraden Rückenmuskeln dehnen

**Sie brauchen:** eine Matte

Gehen sie auf dem Boden in den Kniestand, die Hände stützen sich auf dem Boden ab. Ziehen Sie nun Ihren Bauchnabel Richtung Boden und kippen Ihr Becken nach vorne, sodass Sie ein "Hohlkreuz" machen. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und atmen dabei ruhig weiter. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsstellung und wiederholen Sie die Übung zehnmal.