



## Mehr Halt für den Rücken

*Der Rücken macht vielen Menschen zu schaffen. Wer regelmäßig seine Rückenmuskeln trainiert, lässt Beschwerden gar nicht erst aufkommen.*



**Unsere Autorin:**  
**Elisabeth Hinkes,**  
**Sport- und**  
**Gesundheitsberaterin**

**R**ückenschmerzen sind heutzutage ein Volksleiden. Bei 80-% der Patienten ist die Muskulatur unterentwickelt. Kein Wunder – wer nicht regelmäßig trainiert, der verliert vom 30. Lebensjahr an pro Jahrzehnt rund 3-kg an Muskelmasse und setzt zum Ausgleich Fett an.

### Mangelndes Training

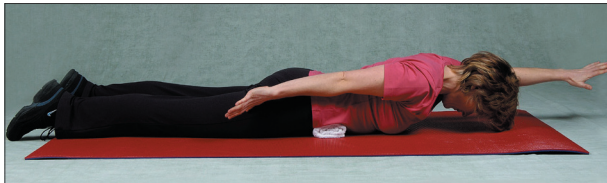
Die Rückenmuskulatur hat eine entscheidende Bedeutung für die aufrechte Haltung. Sie stützt die Wirbelsäule und federt das Gewicht ab, das auf der Wirbelsäule lastet. Zu häufiges, zu langes und einseitiges Sitzen, unergonomische Möbel, Sorgen, mangelndes Selbstbewusstsein – es gibt viele Gründe dafür, warum die Rückenmuskeln nicht ausreichend gekräftigt und Schonhaltungen eingenommen werden. Der Muskelabbau ist



**1. Legen Sie sich auf den Bauch. In entspannter Lage bildet sich automatisch ein Hohlkreuz. Wenn Sie sich nun einen Stab auf die Wirbelsäule legen, können Sie die natürlichen Wölbungen des Rückens fühlen: die Lendenlordose (Hohlraum zwischen Lendenwirbelsäule und Stab) und die Halslordose (Hohlraum zwischen Halswirbelsäule und Stab).**



**2. Kippen Sie Ihr Becken, indem Sie die Bauchmuskeln sehr kräftig anspannen: Alle Lendenwirbel berühren den Stab. Eine Ausnahme bilden Menschen mit ausgeprägtem Hohlkreuz. Heben Sie den Kopf ein wenig, strecken dabei die Halswirbelsäule und blicken auf den Boden. Atmen Sie ruhig und halten die Spannung circa zehn Sekunden. Wiederholen Sie die Übung noch vier Mal.** *Fotos: B.Lütke Hockenbeck*



**3. Wenn Sie die Spannung länger halten können, können Sie die Übung erschweren. Machen Sie mit angespannten Bauch- und Beckenbodenmuskeln zehn langsame Kraulschwimmbewegungen mit den Armen. Atmen Sie ruhig. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal. Ein kleines Kissen oder gefaltetes Handtuch unter dem Bauch erleichtert die Übung.**

jedoch nicht die einzige Auswirkung. Die Muskulatur verspannt sich auch immer mehr. Durch die Fehlbelastung steigt der Druck auf die Bandscheiben und die kleinen Wirbelgelenke und irgendwann beginnt der Teufelskreis „Schmerzen – Schonhaltung – noch mehr Schmerzen“. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen.

### Hohlkreuz vermeiden

Mit den folgenden Kräftigungsübungen stärken Sie die Hauptmuskelgruppen Ihres Rückens. Zu Beginn sollten Sie die Übungen für den Rücken mindestens drei Mal wöchentlich durchführen. Um einen guten Muskelstatus zu halten, reicht später ein einmaliges Training pro Woche. Sie trainieren aber nur dann rückenschonend, wenn Sie dabei Ihre Bauchmuskeln anspannen und dadurch das Hohlkreuz abflachen.