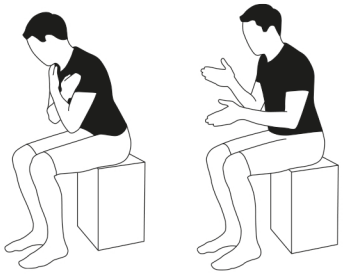
Übungen für den unteren Rücken

Unterer Rücken

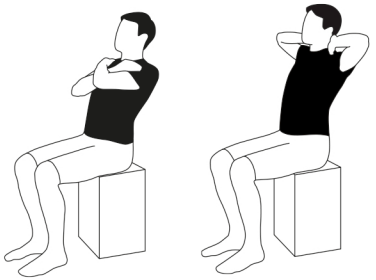
Heute kommt der untere Rücken zum Einsatz. Die ersten beiden Übungen kräftigen Bauch- und Rückenmuskulatur, die dritte dehnt die untere Rückenmuskulatur auf und wirkt schmerzlindernd.



Ausgangsstellung: Ihre Hände liegen über Kreuz auf beiden Schlüsselbeinen.

Durchführung: Bewegen Sie den aufrechten Oberkörper nach vorne und wieder zurück, ohne einen runden Rücken zu machen.

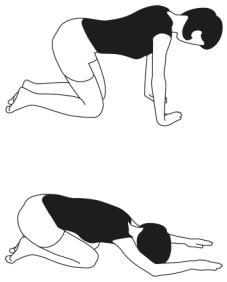
Steigerung: Neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne und machen Sie kleine «Hackbewegungen» mit den leicht gebeugten Armen. 10–20 × wiederholen.



Ausgangsstellung: Ihre Hände liegen über Kreuz auf beiden Schlüsselbeinen.

Durchführung: Bewegen Sie den aufrechten Oberkörper nach hinten, bis Sie ein Anspannen der Bauchmuskulatur spüren. Bleiben Sie einen Moment und kommen dann wieder leicht nach vorne.

Steigerung: Arme in den Nacken nehmen. 10–20 × wiederholen.



Ausgangsstellung: Vierfüsslerstand, Knie hüftbreit auseinander, Hände stehen direkt unter der Schulter, Fingerspitzen zeigen leicht zueinander, Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Durchführung: Hände gerade stellen, Gesäss zu den Fersen schieben und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule auf den Boden legen, über 2–3 Atemzüge halten.