

Die 5 effektivsten Rückenübungen für zu Hause – ganz ohne Geräte

Nicht nur mehr Bewegung im Büro ist enorm wichtig für die ergonomische Verhaltensprävention, auch die richtigen Fitnessübungen zur Vorbeugung von Rückenkrankheiten sind unabdingbar. Mit 5 simplen Übungen speziell für den Rücken, vermeiden Sie das Risiko einer Erkrankung wie z.B. Bandscheibenvorfällen, Ischias Beschwerden oder den berühmten Hexenschuss. Nehmen Sie sich mindestens einmal pro Woche Zeit und machen Sie folgende 5 Übungen ganz einfach und bequem von Zuhause ohne jegliche Geräte.

Schulterbrücke - Vierfüßlerstand - Superman - Seitlicher Unterarmstütz - Planke



1. Die Schulterbrücke

- Kommen Sie in die Rückenlage
- Die Arme legen Sie seitlich neben den Körper oder strecken Sie nach hinten aus
- Winkeln Sie Ihre Beine so an, dass Ober- und Unterschenkel einen 90 Grad Winkel bilden
- Jetzt aus der Kraft des Po und der Oberschenkelrückseite, das Becken nach oben heben, bis der Oberkörper und die Beine in einer Linie sind
- Jetzt ein Bein in die Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken
- Halten Sie die Position für ca. 3 Sekunden und wechseln Sie dann das Bein
- 4 Trainingssätze á 25 – 45 Sekunden
- Zwischen den Sätzen 15 – 30 Sekunden Pause

2. Der „Vierfüßlerstand“

- In den Vierfüßlerstand kommen
- Dabei sind die Hände unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte
- Ein Arm diagonale gestreckt heben und sowie ein Bein, bis der Arm auf Höhe der Schulter und das Bein auf Höhe der Hüfte ist
- Bauch und Po sind fest angespannt
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule behalten
- Kurz halten und dann wieder absenken und Knie sowie Ellenbogen zusammenführen
- Die Bewegung kommt ganz allein aus der Schulter- und dem Hüftgelenk
- 2 Trainingssätze pro Seite á 25 – 45 Sekunden
- Zwischen den Sätzen 15 – 30 Sekunden Pause

3. Der „Superman“

- Matte nehmen und in die Bauchlage kommen
- Gestreckte Arme und Beine und gleichzeitig den Oberkörper so weit wie möglich anheben
- Nur noch der unterer Bauch und das Becken berühren den Boden
- Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Kurz halten und wieder absenken
- 4 Trainingssätze á 25 – 45 Sekunden
- Zwischen den Sätzen 15 – 30 Sekunden Pause
-

4. Seitlicher Unterarmstütz

- Matte nehmen und auf die Seite legen
- Den unteren Arm aufstellen und die Füße übereinander, wobei der untere Fuß auf der Fußaußenkante ist
- Nun das Becken anheben so weit nach oben, , bis der Körper von Kopf bis Fuß in einer Linie ist
- Der Bauch ist fest angespannt
- 2 Trainingssätze pro Seite und die Endposition für 25 – 45 Sekunden halten
- Zwischen den Sätzen 15 – 30 Sekunden Pause
- **Einsteiger** können das untere Bein absetzen und anwinkeln

5. Unterarmstütz: Die Planke

- In die Bauchlage kommen und auf die Unterarme stützen
- Dabei sind die Ellenbogen unter der Schulter
- Knie vom Boden abheben
- Der Körper befindet sich nun von Kopf bis Fuß in einer Linie
- Der Bauch und Po sind fest angespannt
- Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Übe 4 Trainingssätze á 25 – 45 Sekunden aus
- Zwischen den Sätzen 15 – 30 Sekunden Pause

Burondo.de wünscht viel Spaß beim Ausprobieren!

Lassen Sie sich jetzt beraten und kontaktieren Sie uns:

Burondo.de | Braunauerstraße 2a | 84478 Waldkraiburg | Tel.: 08638 20 30 100 | www.burondo.de