

DER SPIEGEL
WISSEN

RÜCKEN OHNE SCHMERZ

9

RÜCKEN-ÜBUNGEN
FÜR ÜBERALL

EDITORIAL

Heilkraft für den Rücken

Körperliche Bewegung wirkt wie eine bewährte Medizin gegen Rückenschmerzen. Die Bandscheiben werden dadurch massiert und sanft ausgepresst.

Sobald sie sich wieder ausdehnen, nehmen sie frische Nährstoffe und Flüssigkeit auf. Ebenso lebt die Rumpfmuskulatur von der Bewegung. Wer sie stärkt, stabilisiert die Wirbelsäule und beugt schmerzhaften Muskelverspannungen vor. Achten Sie bitte auf eine gleichmäßige Atmung, und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen – viel Spaß bei Ihrer Rückenkur!



1 Vierfüßler

3 SÄTZE À
10 WIEDERHOLUNGEN

Vierfüßlerstand; das linke Bein und den rechten Arm in die Waagerechte ausstrecken und dann das Knie und die diagonale Hand unter dem Körper zusammenführen. Dann Übung mit rechtem Bein und linkem Arm ausführen.



Der Käfer

3 SÄTZE À
10 WIEDERHOLUNGEN

Auf den Rücken legen. Mit der Hand den Fuß des diagonal herangezogenen Beins berühren, den anderen Arm und das andere Bein ausstrecken, in kontrollierter, fließender Bewegung zehnmal die Seite wechseln.





Mobiler Rücken

3 SÄTZE A
10 WIEDERHOLUNGEN

Vierfüßlerstand; den Rücken in ein leichtes Hohlkreuz („Pferderücken“) strecken und anschließend langsam in den Rundrücken („Katzenduckeln“) rollen, der Kopf bewegt sich sanft mit.

4 Beckenlift

3 SÄTZE À
10 WIEDERHOLUNGEN

Auf den Rücken legen und Beine anstellen. Das Becken sanft heben, bis der Oberkörper eine Linie bildet. Abwechselnd ein Bein langsam nach vorn ausstrecken, dann ablegen.





Anzeige

Das Übel an der Wurzel packen

Mit Krafttraining gezielt gegen Rückenschmerzen

Ob entspannte Spaziergänge oder sportliche Radtouren, Gartenarbeit oder Rucksacktour, Geschäftsreise oder Büroalltag – für all diese Aktivitäten braucht man einen starken Rücken. Grund genug, ihm durch gezieltes Training die Kraft zu geben, die er für Alltag, Beruf und Freizeit braucht.

Eine Studie der Helmholtz-Gesellschaft ergab allerdings, dass rund 70 Prozent aller Deutschen binnen eines Jahres unter Rückenbeschwerden leiden. Laut des Gesundheitsreports 2011 der Techniker Krankenkasse waren sie in 2010 sogar für jede zehnte Krankschreibung verantwortlich. Besonders problematisch sind chronische Schmerzen, denn darunter leiden auch Psyche und Lebensqualität der Betroffenen. Dabei sind Rückenschmerzen durchaus vermeidbar:



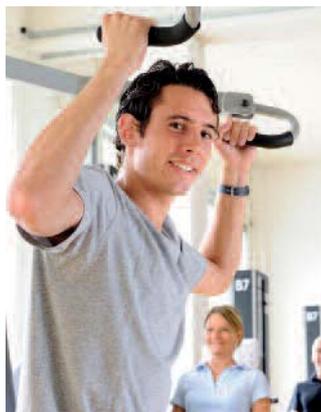
Bei rund 80 Prozent aller Fälle sind mangelnde Bewegung und eine zu schlafe Rückenmuskulatur die Ursache, stellte die Techniker Krankenkasse bereits im Jahr 2007 fest.

Wenn die Ursache der Schmerzen eine zu schwache Muskulatur ist, ist ihre gezielte Kräftigung der beste Weg, die Schmerzen zu beheben. Diesen Gedanken griff auch der Orthopäde Dr. med. Alfen auf: Er ließ 388 Rückenschmerzpatienten, denen bereits eine Bandscheiben-OP empfohlen wurde, eine Medizinische Kräftigungstherapie bei Kieser Training absolvieren. Das Ergebnis: 89 Prozent der Probanden mussten nicht operiert werden.

Eine gezielte Kräftigung der Muskulatur ist also nicht nur ein einfaches, sondern auch ein höchst wirksames Mittel, dem Schmerz vorzubeugen oder ihm Ade zu sagen. Kieser Training ist seit über 40 Jahren auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur spezialisiert. Mit eigens entwickelten Maschinen können einzelne Muskelgruppen besonders gut und effektiv trainiert werden. Viel Zeit muss man für eine solche Kräftigung nicht aufbringen: zwei Mal 30 Minuten pro Woche sind völlig ausreichend.

Mehr Informationen unter www.kieser-training.de/wissen

Anzeige



Eine Studie von Kieser Training mit 531 Probanden zeigte: Schon innerhalb von sechs Monaten lassen sich Schmerzen so um 50 Prozent reduzieren. Ein Viertel der Probanden war nach einem halben Jahr sogar komplett beschwerdefrei.



Mobiler Nacken

3 SÄTZE À
10 WIEDERHOLUNGEN

Im aufrechten Stand das Kinn auf die Brust legen und den Kopf langsam nach links und von dort nach rechts führen. Diese Bewegung wieder zurückführen. Das Kinn bleibt immer vorn, der Kopf bewegt sich ohne Schwung.

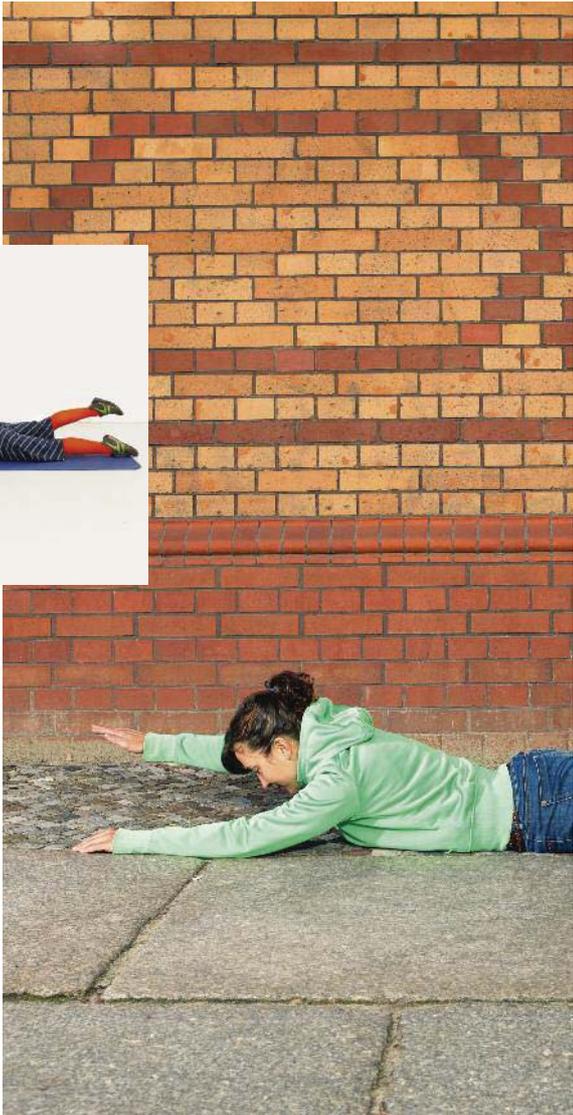




Bauchaufzug

3 SÄTZE À
10 WIEDERHOLUNGEN

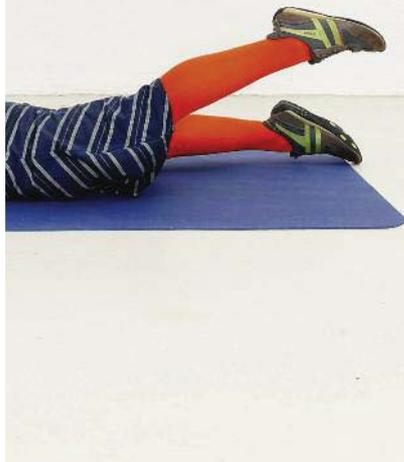
Auf den Rücken legen und Beine anwinkeln. Kopf und Schulter in sanfter, rollender Bewegung vom Boden heben. Einige Sekunden halten, vorsichtig ablegen.



7 Rückenwaage

3 SÄTZE À
10 WIEDERHOLUNGEN

Auf den Bauch legen, Arme und Beine ausstrecken. Den Kopf, den rechten Arm und das linke Bein vom Boden heben. Einige Sekunden halten, sanft ablegen, anschließend das andere diagonale Arm-Bein-Paar anheben.

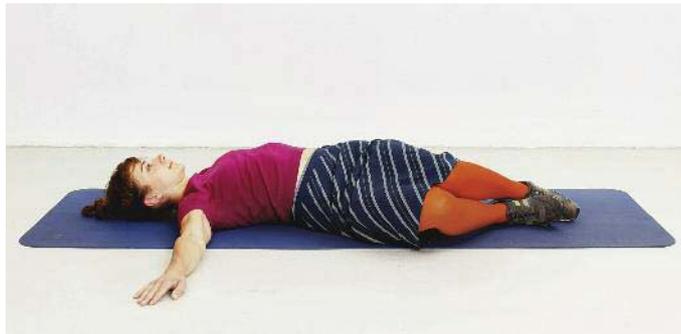


Unterarmstütze

3 WIEDERHOLUNGEN

Auf den Bauch legen, mit Unterarmen und Fußspitzen abstützen und den ganzen Körper in eine gerade Linie bringen. 15 Sekunden halten und dabei abwechselnd die Füße heben.





Rückenentspanner

10 WIEDERHOLUNGEN

Auf den Rücken legen, Arme zur Seite ausstrecken und Beine anwinkeln. Die Knie langsam nach links kippen, die Schultern bleiben am Boden, 15 Sekunden halten; dann nach rechts kippen.

Impressum

SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein
GmbH & Co. KG

Ericusspitze 1, 20457 Hamburg

Telefon (040) 3007-0

Telefax (040) 3007-2246 (Verlag),

(040) 3007-2247 (Redaktion)

E-Mail spiegel@spiegel.de

Chefredaktion Georg Mascolo,

Mathias Müller von Blumencron

Redaktion: Jörg Blech **Bildredaktion:** Anke Wellnitz

Fotos: Jan von Holleben **Layout:** Nils Küppers

Dokumentation: Dr. Kristina Schuricht

Diese Beilage erscheint zusammen mit der
Ausgabe Nr. 4 | 2011 von SPIEGEL WISSEN
(vollständiges Impressum dort)