

# **Rückenübungen**

## **„ Die 7 besten Rückenübungen für Zuhause „**

Rückenprobleme gehören zu den am häufigsten genannten Beschwerden von Erwachsenen jeglichen Alters. Obwohl die Ursachen sehr verschieden sein können, ist die Lösung meistens sehr einfach: Sport und sinnvolle Rückenübungen für eine gestärkte Rückenmuskulatur.

Warum solltest du deinen Rücken trainieren?

Die Rückenmuskulatur ist eine große und komplexe Muskelgruppe. Sie übernimmt diverse Aufgaben und ist auch im Alltag ständig im Einsatz. Der Teil der Rückenmuskulatur, der in der Regel bei üblichen Rückenbeschwerden betroffen ist, ist der Rückenstrecker.

Er ermöglicht ein Aufrichten der Wirbelsäule, dem zentralen Gelenksystem des menschlichen Körpers. Wenn du nicht gerade liegst und somit die Wirbelsäule entlastet, lastet ein ständiger Druck auf ihr. Hebebewegungen und dynamische Drehungen erhöhen die Belastung.

Ein starker Rückenstrecker kann einen Großteil der Belastungen auf sich nehmen und die Wirbelsäule auf diese Weise schonen. Leider verbringen viele Menschen Stunden in ungünstigen Haltungen und verstärken die Belastung für die Wirbelsäule.

Ein regelmäßiges Training des Rückenstreckers – auch daheim – ist daher die beste Prävention gegen Schmerzen. Daher habe ich sieben Bodyweight-Rückenübungen zusammengestellt,

die du ohne zusätzliches Equipment bequem von Zuhause ausführen kannst.

Regelmäßig ein paar Übungen zuhause auszuführen ist ein geringer Aufwand für einen gesunden Rücken. Im Folgenden werden sieben der besten Rückenübungen vorgestellt, die keine zusätzlichen Hilfsmittel erfordern.

## 1.) Unterarmstütz:

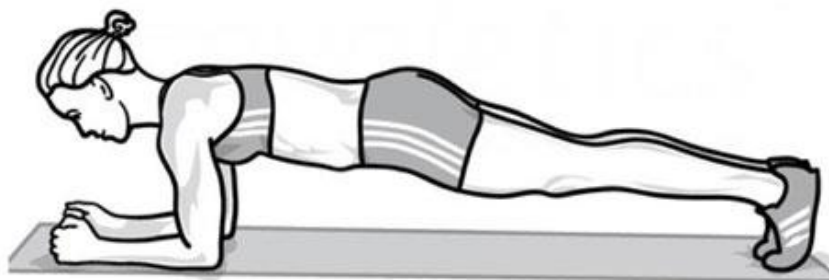
Die korrekte Ausführung:

Die klassische Ausführung des Unterarmstützes beginnt in liegender Position auf dem Bauch, wobei der Oberkörper auf die Unterarme gestützt ist.

Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Die Unterarme können parallel zueinander liegen oder spitz zulaufen, so dass sich die Hände berühren.

Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen.

Aus dieser Position versetzt du deinen Körper in Spannung und bringst den durchhängenden Bauch-Hüftbereich in eine Linie mit deinen Schultern und Beinen.



©evoletics

Unterarmstütz – Die korrekte Ausführung

Trainingsziel:

Um den Rücken zu stärken, ist es immer auch empfehlenswert, den Gegenspieler – in diesem Fall also die Bauchmuskulatur – zu stärken. Daher wirst du verschiedene Übungen finden, die

neben dem Rücken auch andere Muskelgruppen trainieren, um eine gestärkte Core-Muskulatur zu erreichen.

Beim Unterarmstütz trainierst du vorwiegend:

- \* Bauchmuskeln
- \* Trizeps
- \* Schultermuskulatur
- \* Brustmuskulatur
- \* Beinmuskulatur

### **1a.) Unterarmstütz für Anfänger:**

Solltest du dich nicht in der gesamten Plank halten können, kannst du zunächst deine Knie auf dem Boden auflegen, um die Belastung zu reduzieren.

Wichtig: Achte bei der Ausführung des Unterarmstützes darauf, nicht in ein Hohlkreuz zu fallen. Um dies zu verhindern, spanne deine Bauchmuskulatur an.

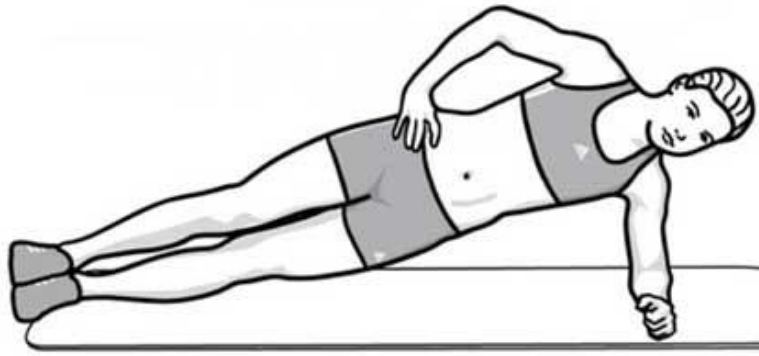
### **2.) Seitstütz:**

Die korrekte Ausführung:

Der seitliche Unterarmstütz beginnt damit, dass du mit der linken oder rechten Körperfläche auf dem Boden liegst. Es berühren also eine Fußaußenkante, ein Bein, die Hüfte sowie ein Unterarm den Boden.

Der Unterarm zeigt vom Körper in Blickrichtung weg. Der andere Arm kann in bequemer Position an die Hüfte gelegt werden.

Aus dieser Position heraus spannst du deinen Körper wieder an und bringst ihn in eine Linie.



©evoletics

## Seitstütz – Die korrekte Ausführung

Trainingsziel:

Der seitliche Unterarmstütz trainiert verstärkt die seitliche Bauchmuskulatur.

### **2a.) Seitstütz für Anfänger:**

Auch hier kannst du die Belastung reduzieren, indem du die Knie seitlich auf dem Boden ablegst.

Wenn du mehr über den Unterarm- oder Seitstütz erfahren und weitere Übungsvarianten kennenlernen möchtest, empfehlen wir dir unseren Artikel "Unterarmstütz – Wie die Plank dein Training bereichert".

### **3.) Beckenheben mit Beinheben:**

Das Beckenheben mit Beinheben – oder auch Brücke mit Beinheben – ist eine komplexe Übung, die nicht nur den Rücken trainiert.

Die korrekte Ausführung:

Du liegst auf dem Rücken und legst die Arme neben dem Körper ab. Deine Beine sind angewinkelt, wobei der Winkel im Knie tendenziell ein wenig geringer als 90 Grad ist.

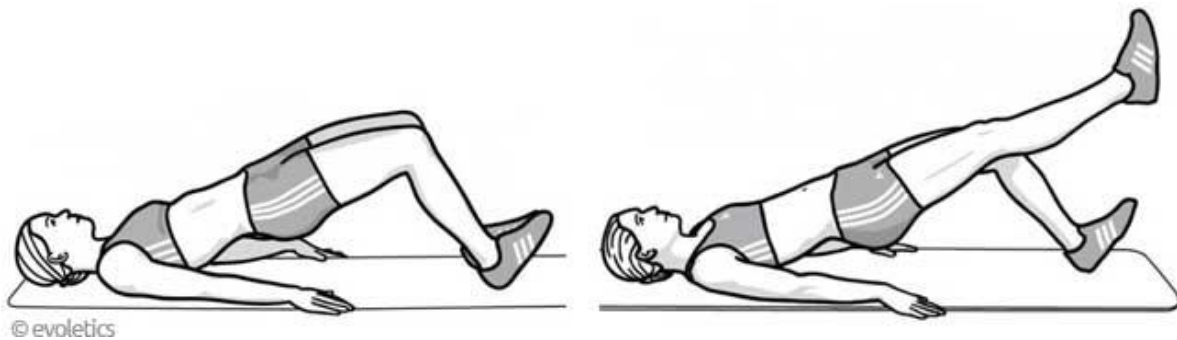
Allein durch die Kraft deiner Beine und deines Po hebst du das Becken bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden.

Mit den Armen kannst du für Stabilität sorgen. Im Idealfall brauchst du sie gar nicht einzusetzen.

In dieser Position streckst du nun ein Bein aus, so dass es die gerade Linie von Oberkörper und Oberschenkel verlängert.

Du setzt erst das Bein wieder auf dem Boden ab und senkst dann das Becken, das du allerdings nicht absetzt.

Hebe das Becken wieder und strecke anschließend das andere Bein.



Beckenheben mit Beinheben – Die korrekte Ausführung

Trainingsziel:

Während der Rückenstrecker dafür sorgt, dass dein Rücken in der geraden Position bleibt, arbeiten in dieser komplexen Übung auch der Po und der Beinstrecker.

Der Po ermöglicht die gerade Linie von Oberschenkel und Oberkörper, während der Beinstrecker dem Namen nach die Streckung in Punkt 4 der Ausführung vollführt. In einem Bewegungsablauf trainierst du damit:

- \* Rückenstrecker
- \* Gesäßmuskulatur
- \* Beinstrecker

### **3a.) Beckenheben für Anfänger**

Bei Bedarf kannst du natürlich das Strecken der Beine auslassen und den Fokus auf Po und den unteren Rücken belassen. Um die Intensität zu steigern, kannst du dir aber auch ein Gewicht, etwa einen beladenen Rucksack, in den Schoß legen.

### **4.) Vierfüßlerstand mit Diagonale und Zusammenführen von Armen und Beinen**

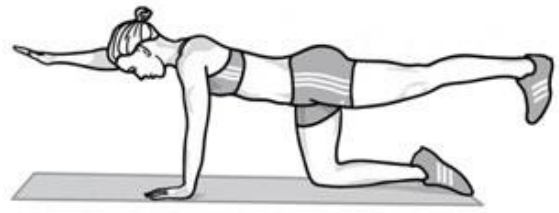
Der Vierfüßlerstand kann ebenfalls in einen komplexen Bewegungsablauf umgewandelt werden.

Die korrekte Ausführung:

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, bei dem du dich auf den Händen und Knien am Boden abstützt. Dein Rücken ist hierbei gerade.

Nun streckst du einen Arm und das entgegengesetzte Bein gerade aus, sodass der entsprechende Arm, dein Oberkörper und das entgegengesetzte Bein eine gerade Linie bilden. führst Dann führst du den Ellenbogen und das entgegengesetzte Knie unter dem Körper zusammen.

Du kannst nun Arm und Bein wieder absetzen, um den anderen Arm und das entgegengesetzte Bein zu bewegen.



©evoletics

### Vierfüßlerstand diagonal – Die korrekte Ausführung

Alternativ kannst du auch erst einige Wiederholungen ausführen, bis du die Seiten wechselst.

Trainingsziel:

Der Vierfüßlerstand trainiert in erster Linie den Po sowie den Rücken. Gleichzeitig wird jedoch auch deine Koordination geschult und es kommen zahlreiche Rumpfmuskeln zur Stabilisierung zum Einsatz.

Es ergibt sich somit ein Trainingseffekt für:

- \* Rückenstrecker
- \* Gesäßmuskeln
- \* diverse Rumpfmuskeln
- \* Koordination

#### **4a.) Vierfüßlerstand für Anfänger:**

Solltest du anfangs Probleme haben, die komplette Bewegung auszuführen, kannst du zunächst mit einem Teil der Bewegung beginnen.

Statt deine Arme und Beine unter dem Körper zusammenzuführen, kannst du sie zum Beispiel zunächst auch nur diago-

nal ausstrecken und so langsam ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen und nach und nach Stabilität aufzubauen.

## 5.) Superman:

Der „Superman“ ist eine Übung, deren Name schnell deutlich wird, wenn man sie ausführt.

Die korrekte Ausführung:

Du liegst auf dem Bauch und streckst die Arme nach vorne aus. Bewusst aus der Kraft deines Rückenstreckers hebst du nun deine Beine und deinen Oberkörper inklusiver deiner Arme gleichzeitig vom Boden.

Du wirst dich nur wenige Zentimeter vom Boden wegbewegen können, was jedoch vollkommen ausreicht.

Wenn nur noch dein unterer Bauch sowie das Becken den Boden berühren, verweilst du einige Sekunden in dieser Position.

Du siehst nun aus wie Superman im Flug.

Abschließend senkst du Oberkörper und Beine wieder bis sie fast den Boden berühren und beginnst erneut die Hebebewegung.



©evoletics

Superman – Die korrekte Ausführung

Trainingsziel:

Der Fokus dieser Übung liegt auf dem Rückenstrecker und dem Po. Der Rückenstrecker ermöglicht die Bewegung des Oberkörpers, während die Po-muskulatur die Beine hebt.



Da der Bewegungsumfang für deinen Oberkörper in der Regel größer sein sollte als für deine Beine, ergibt sich ein Trainingseffekt in absteigender Effektivität für:

- \* Rückenstrecker
- \* Gesäßmuskeln

### **5a.) Superman für Anfänger:**

Um den Rückenstrecker isoliert zu trainieren, kannst du auch deine Beine auf dem Boden belassen und lediglich den Oberkörper heben. Eventuell musst du deine Füße einhaken oder ein Gewicht auf die Beine legen, um nicht nach vorne zu kippen.

### **6.) Beinsenken:**

Im Sinne eines ganzheitlichen Trainings sollten nie nur einzelne Muskeln trainiert werden. Es macht Sinn, zumindest auch den direkten Gegenspieler zu stärken, was bedeutet, dass du auch Übungen für die Bauchmuskeln und den Hüftbeuger ausführen solltest.

Besonders eignet sich in diesem Fall das Beinsenken, da die Bewegung hierbei vornehmlich um den unteren Teil der Wirbelsäule ausgeführt wird.

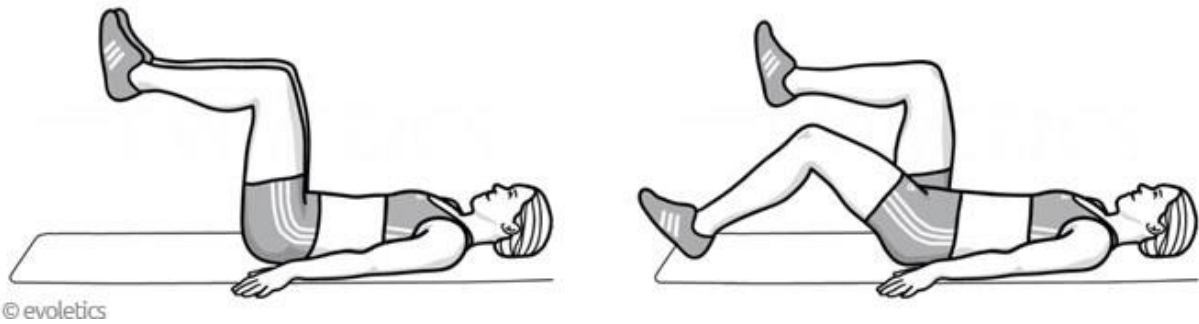
Die korrekte Ausführung:

Du liegst auf dem Rücken und hebst die Beine angewinkelt an, so dass zwei rechte Winkel entstehen.

Nun senkst du die Beine soweit, dass du nicht ins Hohlkreuz verfällst.

Sobald dein Bauch die Belastung nicht mehr halten kann, hebst du die Beine wieder.

Alternativ kannst du die Beine auch nacheinander absenken.



Beinsenker – Die korrekte Ausführung

Trainingsziel:

Der entscheidende Trainingseffekt ergibt sich für:

- \* Hüftbeuger
- \* Bauchmuskulatur

### 6a.) Beinsenken für Anfänger:

Eine Variante für Anfänger ist beim Beinsenken eigentlich nicht notwendig, da du die Beine immer nur so weit absenkst, wie du deinen Rücken gerade (also ohne Hohlkreuz) halten kannst. Wenn du darauf achtest und die Beine wieder anhebst, sobald sich dein Rücken krümmt, eignet sich die Übung für jeden.

### 7.) Crunches:

Die korrekte Ausführung:

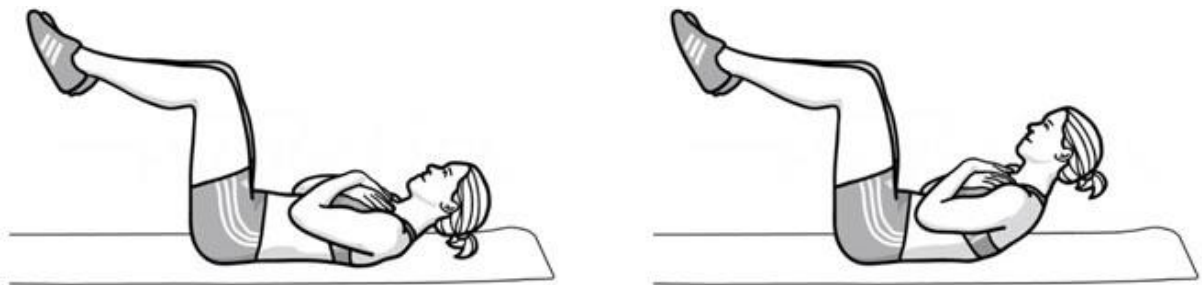
Ausgangsposition ist eine liegende Position mit etwa 90 Grad angewinkelten oder auf dem Boden aufgestellten Beinen.

Die Arme können auf der Brust verschränkt werden oder auch hinter dem Kopf gehalten werden.

Aus dieser ruhenden Position spannst du nun deine Bauchmuskeln an und richtest Schultern und Oberkörper leicht auf. Die Bewegung lässt sich durch ein Einrollen beschreiben.

Es handelt sich um einen geringen Bewegungsumfang, der endet, sobald deine Schulterblätter keinen Kontakt mehr zum Boden haben.

Beim Herabführen des Oberkörpers solltest du darauf achten, deine Schultern nicht wieder auf dem Boden abzusetzen und dadurch eine konstante Spannung im Bauch aufrecht zu erhalten.



©evoletics

## Crunches – Die korrekte Ausführung

Trainingsziel:

Bei korrekter Ausführung der Crunches wird vornehmlich folgende Muskulatur trainiert:

- \* Obere Bauchmuskulatur
- \* seitlichen Bauchmuskulatur
- \* Untere Bauchmuskulatur

- Wie lange solltest du die Übungen machen?

Ich empfehle, die Übungsdauer deinem Fitnessniveau anzupassen. Als Anfänger kannst du mit einer geringeren Übungsdauer beginnen und dich dann langsam steigern.

\*Übungsdauer für Anfänger:

Als Anfänger empfehle ich dir, jede Übung für 30 Sekunden zu absolvieren und den oben beschriebenen Zirkel einmal durchzugehen.

\*Übungsdauer für Fortgeschrittene:

Wenn du bereits gut trainiert bist und die Übungen ohne Probleme für 30 Sekunden ausführen kannst, kannst du die Trainingsdauer pro Übung auf 45 Sekunden verlängern.

\*Übungsdauer für Profis:

Wenn dir die vorherigen Stufen zu langweilig sind, kannst du entweder die Dauer der Übungen verlängern und / oder die beschriebene Übungsabfolge zweimal durchführen.

- Wie häufig solltest du die Rückenübungen machen?

Theoretisch kannst du die Übungen jeden Tag machen. Um Erfolge zu erzielen, solltest du die Übungen aber mindestens zweimal in der Woche durchführen – gern aber auch häufiger.

- Wann solltest du die Rückenübungen eventuell nicht machen?

Falls du die die genannten Übungen als Präventionsmaßnahmen ausführst, bestehen bei korrekter Ausführung nahezu keine Risiken. Solltest du allerdings bereits Probleme im Rücken haben, können die Belastungen eventuell zu hoch sein. Frage daher besser einen Mediziner oder lasse dich von einem professionellen Trainer unterstützen.

- Häufige Fehler bei der Ausführung der Rückenübungen: Während die Übungen allesamt nur wenig Fehlerpotential besitzen, sind sie umso anfälliger für einen der häufigsten Fehler aller Fitnessübungen: Bewegungen mit Schwung.

Du möchtest deine Muskulatur trainieren und solltest ihr daher nicht die Arbeit abnehmen, indem du Schwung holst. Lasse deine Muskeln arbeiten, um den optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

Diese Übungen kannst Du bei schöner Pop- oder mit Tabata-Musik trainieren.

Viel Spass !!!