



Kräftigung oberer Rücken

Die Kräftigung der Rückenmuskulatur ist ein besonders wichtiger Faktor, wenn es um die langfristige und nachhaltige Behandlung, sowie Vorbeugung von Rückenschmerzen geht.

Bei den folgenden Übungen handelt es sich um Kräftigungsübungen mit einem Theraband und mit dem eigenen Körpergewicht. Die Übungen sollten immer im schmerzfreien Bereich durchgeführt werden. Sobald Sie Schmerzen verspüren, führen Sie die Übungen in einem kleineren Bewegungsausmaß durch. Sollten Sie noch immer Schmerzen verspüren, lassen Sie die jeweilige Übung vorerst aus. Vielleicht gelingt sie zu einem späteren Zeitpunkt.

Machen Sie ca. 15 Wiederholungen zu je 2-3 Sätzen. Machen Sie zwischen den Sätzen zirka eine Minute Pause. Sollten die Übungen zu anstrengend sein, starten Sie mit 3x10 Wiederholungen. Sind die Übungen zu leicht, gehen Sie auf 3x20 Wiederholungen.

Wichtig ist, dass Sie während des Trainings regelmäßig atmen. Halten Sie während den Übungen nicht die Luft an und vermeiden Sie es, zu pressen. Am besten ist es, während dem anstrengenden Teil der Übung AUSzuatmen.

Führen Sie die Kräftigungsübungen jeden zweiten Tag durch, um ihrem Körper ausreichend Regeneration zu gönnen. Der Körper benötigt nach dem Krafttraining eine kleine Pause, um die Muskulatur aufzubauen. Betonung aber auf KLEIN- denn, wenn die Pause zu lange ist, baut die mühevoll aufgebaute Muskulatur auch leider schnell wieder ab.

Führen Sie die Übungen langsam, konzentriert und ohne Schwung durch!

- **Außenrotation:** Für diese Übung brauchen Sie ein Theraband. Spannen Sie das Theraband zwischen beiden Händen. Die Handinnenflächen sollen zur Decke hinauf zeigen. Beide Ellenbogen sind 90 Grad angewinkelt. Drehen Sie die Unterarme nach außen. Die Oberarme bleiben immer am Körper, als ob sie ein Blatt Papier zwischen Oberarm und Rippen eingezwickelt hätten, welches nicht hinunterfallen soll. Spannen Sie die Schulterblätter während der gesamten Übung zur Wirbelsäule und nach unten. Halten Sie die Spannung für 2 Sekunden und gehen Sie danach wieder kontrolliert in die Anfangsstellung zurück. Der Abstand zwischen Schultern und Ohren soll immer maximal groß sein. Regulieren Sie den Widerstand, indem Sie das Band länger/kürzer nehmen.
- **Stützübung (Ext/Abd/IR):** Auch für diese Übung brauchen Sie ein Theraband. Das Theraband wird um einen Kugelschreiber oder Kochlöffel gewickelt und am oberen Rand der Türe eingeklemmt. Stehen Sie aufrecht in einer hüftbreiten Beinstellung, die Kniegelenke sind leicht gebeugt, der Bauchnabel zieht leicht nach innen.



Sie beginnen die Bewegung, indem Sie die Schulterblätter nach hinten- unten zur Wirbelsäule spannen. Halten Sie diese Spannung und ziehen Sie jetzt mit beiden gestreckten Armen seitlich neben den Körper, bis der Daumen den äußeren Oberschenkel berührt. Halten Sie die Spannung für 2 Sekunden und bewegen Sie wieder kontrolliert Richtung Ausgangsstellung zurück. Wichtig ist, dass die Schultern nie zu den Ohren hochziehen. Das Band soll dabei immer leicht auf Spannung bleiben und nie ganz durchhängen. Regulieren Sie den gewünschten Widerstand, indem Sie näher oder weiter weg von der Wand gehen bzw. das Band länger/kürzer nehmen.

- **Rudern:** Auch hier brauchen Sie wieder ein Theraband. Das Theraband soll an der Türschnalle befestigt sein. Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Sessels, vor der geschlossenen Türe. Der Rücken soll gerade sein, die Arme sind auf Brusthöhe gerade vor dem Körper ausgestreckt. Die Ellbogen ziehen gleichzeitig am Körper entlang nach hinten, bis die Ellbogen den Körper berühren. Ziehen Sie nicht weiter nach hinten, da sonst der Schulterkopf nach vorne kippt. Ziehen Sie am Bewegungsende bewusst die Schulterblätter nach hinten-unten zusammen. Halten Sie die Endstellung für 2 Sekunden und gehen Sie langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition. Wichtig ist, dass die Schultern nie zu den Ohren hochziehen. Das Band soll dabei immer leicht auf Spannung bleiben und nie ganz durchhängen. Regulieren Sie den gewünschten Widerstand, indem Sie näher oder weiter weg von der Wand gehen bzw. das Band länger/kürzer nehmen.
- **A; W; T; Y; I:** Die Ausgangsstellung ist ein stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien, ähnlich einer Kniebeugeposition. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt, der Rücken bleibt gestreckt. Formen Sie mit den Armen ein „A“ indem Sie die Arme ca. 20° seitlich vom Körper weg strecken. Ziehen Sie die Schulterblätter hinten zusammen, dabei gehen die Arme nach hinten mit. Anschließend lassen Sie die Schulterblätter wieder auseinander gleiten und bringen dadurch die Arme wieder nach vorne. Durch Variation der Armposition kann die Schwierigkeit gesteigert werden, beginnen Sie mit dem „A“, dann „W“, „T“, „Y“ und „I“. Wichtig ist, dass die Bewegung hauptsächlich aus den Schulterblättern kommt, auch wenn sie damit weniger weit nach hinten kommen. Der Abstand zwischen Schulter und Ohren, sollte während der ganzen Übung, so groß wie möglich bleiben.
 - Um die Übung zu erleichtern, können Sie die Bewegung auch nur einarmig durchführen.
 - Als Steigerung können Sie Wasserflaschen oder Hanteln in die Hand nehmen.



- **Superman:** Für die nächsten Übungen beginnen Sie in Bauchlage. Die Arme sind, in Verlängerung des Körpers, nach oben ausgestreckt. Ziehen Sie den Nabel leicht zur Wirbelsäule, um eine Schutzspannung für die Lendenwirbelsäule aufzubauen. Heben Sie jetzt gleichzeitig einen Arm und das diagonale Bein, einige Zentimeter von der Unterlage ab. Halten Sie die Spannung für einen langen Ausatemzug und senken Sie danach wieder ab. Mit aktivierter Bauchspannung, heben Sie jetzt den anderen Arm und Bein, wieder von der Unterlage ab.
 - Als Steigerung können Sie beide Arme und Beine gleichzeitig von der Unterlage abheben und abwechselnd kleine, abgehackte Hackbewegungen durchführen. Achten Sie dabei besonders darauf, mit der Bauchspannung ein starkes Hohlkreuz zu vermeiden.
 - Alternativ können Sie mit gehaltener Bauchspannung, den Brustkorb etwas von der Unterlage abheben. Während Sie diese Position stabilisieren, formen Sie mit den Armen ein „A“ (nach unten, etwas vom Körper wegstrecken), ein „W“ (Ellbogen beugen und zum Körper führen), ein „U“ (rechter Winkel in Schulter und Ellbogen), ein „T“ (rechter Winkel in der Schulter, Ellbogen gestreckt), ein „V“ (Arme nach oben strecken) und ein „I“ (Arme oben zusammen führen). Sie müssen auch nicht alle Buchstaben gleich beim ersten Training durchführen. Tasten Sie sich Schritt für Schritt heran.
- Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Wand, die Füße stehen hüftbreit und eine Fußlänge von der Wand entfernt. Beugen Sie leicht Ihre Knie und drücken Sie Schultern und Becken leicht gegen die Wand. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern unten bleiben. Legen Sie die Oberarme waagrecht entlang der Wand ab, die Ellbogen sind 90° gebeugt, die Unterarme zeigen gerade nach vorne. Drehen Sie nun die Unterarme und Handrücken zur Wand und wieder nach vorne. Achten Sie dabei darauf, dass sich die Position des Rückens gegen die Wand nicht verändert. Je näher Sie mit den Füßen bei der Wand stehen, desto schwieriger wird die Übung.
 - Starten Sie in der Endposition der vorigen Übung. Führen Sie nun die Arme entlang der Wand nach oben, die Ellbogen bleiben gebeugt. Die Hände berühren sich über dem Kopf, führen sie die Arme danach wieder in die Ausgangsposition.
 - Formen Sie nun mit den Armen an der Wand nacheinander die Positionen V, W, T und U. Der Rücken bleibt dabei immer an der Wand, achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz machen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen einige gute Ideen liefern konnten, wie Sie ihren oberen Rücken trainieren können.

Bis bald und bleiben Sie gesund!