

# Ohne Sport geht es nicht

Aktive und regelmäßige Bewegung ist die beste Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden und Hexenschuss, Schonung der Muskulatur hingegen der direkte Weg in den Schmerz.



Das Geheimnis eines kräftigen Rückens: regelmäßiger Sport und eine gesunde Lebensweise.

Mit dem richtigen Training lassen sich Rückenschmerzen effektiv bekämpfen. Denn richtig durchgeführte Übungen lindern nicht nur lästige Schmerzen, sondern können auch bewirken, dass Beschwerden gar nicht erst auftreten.

Die beste Prävention umfasst natürlich das ganze Leben und setzt voraus, schädliche Verhaltensweisen ganz zu vermeiden. Eine gesunde Lebensweise mit körperlicher Tätigkeit ist dabei sehr hilfreich. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist es sehr wichtig, auf gesunde Ernährung zu achten. Übergewicht ist ein häufiger Grund für Beschwerden im Rücken, denn der Rücken wird dadurch zu stark belastet. Sport ist ein guter Ausgleich für einseitige Bewegungen oder zu vieles Sitzen. Besonders geeignet sind Sportarten, die die körperliche Ausdauer trainieren und den Rücken nicht belasten.

Dazu zählen beispielsweise:

#### → Schwimmen

Ob Trapezmuskel, Latissimus oder Rückenstrecker: Rückenschwimmen und Kraulschwimmen aktivieren nahezu alle Muskeln rund um die Wirbelsäule. Beim Brustschwimmen hingegen besteht die Gefahr, die Halswirbelsäule zu überstrecken.

#### → Klettern

Die kontinuierliche Körperspannung beim Klettern stärkt unter anderem die großen Rückenmuskeln. Es schult außerdem die Koordination und behebt Haltungsschwächen.

#### → Radfahren

Radler drehen ihren Rumpf beim Treten ständig hin und her. Dabei wird eine Körperseite angespannt, die andere gedehnt. Solche asymmetrischen Bewegungen zielen speziell auf die tiefer liegenden Skelettmuskeln.

#### → Nordic Walking

Der Einsatz der speziellen Nordic-Walking-Stöcke ermöglicht ein komplettes Ganzkörpertraining. Speziell die Muskeln des Oberkörpers, wie Schultergürtel, Nacken, Rücken, Brust sowie Arme werden besonders intensiv trainiert.

Um die Muskulatur zu stärken und Bänder und Bandscheiben zu entlasten, ist es wichtig, eine spezielle Rückenschule durchzuführen. Entspannungsübungen, wie autogenes Training, Meditation und Massagen, helfen dabei, den Körper zu entspannen. Auch Stress, der Rückenschmerzen auslösen könnte, kann dadurch besser kompensiert werden.

Nicht alle Sportarten sind gleichermaßen geeignet. Denn kurzfristige, schnelle Drehbewegungen sind Gift für einen bereits belasteten Rücken. Bei Sportarten wie Tennis, Turnen oder Golf wird die positive Wirkung auf die Leistungsfähigkeit und Ausdauer durch die negativen Folgen für den Rücken reduziert bzw. sogar ins Gegenteil verkehrt. Dasselbe gilt für Krafttraining wie Gewichtheben oder Bodybuilding, bei dem kurzzeitig große Belastungen auf die Wirbelsäule wirken können.

Überholt ist inzwischen die Lehre, eine möglichst gerade Rückenhaltung sei besonders gesund. Heute weiß man, dass eine unnatürlich gerade Haltung schlecht für den Rücken ist. Der natürliche Bewegungsspielraum wird dabei zu stark eingeschränkt und bestimmte Muskelgruppen unnatürlich überlastet. Im schlimmsten Fall kann es dadurch sogar vermehrt zu Rückenschmerzen kommen.

**Die Formel für einen gesunden Rücken lautet deshalb:** Gezielte, aktive Bewegung. Dies ist der wirksamste Weg, Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern. ←

## Die autschman Rückenschule

- Wirksame Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur -

Wer die Muskeln um die Wirbelsäule regelmäßig kräftigt, hält den Rücken stark und elastisch bis ins hohe Alter. Trainierte Bauchmuskeln sind dafür genauso wichtig wie die tief liegende Core-Muskulatur, die die Wirbelsäule direkt umgibt.

Die beiden Biathlon-Stars **Christoph Stephan** (Vize-Weltmeister) und **Juliane Döll** (Europameisterin) aus dem **profelan sports team** zeigen vier einfache Übungen, mit denen Sie schnell Kraft für die wichtigsten Muskeln an Rücken und Bauch tanken.

1



#### Bein-Brücke

Auf den Rücken legen und die Beine anwinkeln. Füße flach auf den Boden stellen und die Arme links und rechts neben dem Körper ablegen. Bauchspannung erhöhen und Füße fest in den Boden drücken. Oberschenkelrückseiten ebenfalls anspannen und den Po anheben, bis sich Oberschenkel und Oberkörper auf einer Ebene befinden. Po wieder absenken, aber nicht mehr vollständig ablegen.

12 - 15 Wiederholungen.

2



#### Body-Former

Im Sitzen beginnen, Beine geschlossen halten. Hände hinter dem Körper aufsetzen, Finger zeigen vom Körper weg. Bauch- und Rückenspannung aktivieren und den Po anheben, bis Oberkörper und Beine sich auf einer Ebene befinden (Liegestütz rücklings). Dann das linke Bein anheben, so hoch es ohne Beckenkippen möglich ist. Bein wieder senken, dann das rechte Bein heben.

8 Wiederholungen auf jeder Seite, dann lösen.

3



#### Rücken-Strecker

Auf den Bauch legen und die gebeugten Arme in Seithalte anheben. Schultern und Stirn leicht vom Boden nehmen und die Arme langsam nach vorne bis in die Streckung und wieder zurückschieben.

2 Sätze mit je 8 - 10 Wiederholungen.

4



#### Vierfüßler

In den Kniestand gehen und mit den Händen vorne abstützen („Bank“-Stellung). Jeweils ein Bein und den diagonal entgegengesetzten Arm gleichzeitig bis in die Waagerechte strecken. Anschließend Knie und Stirn unter dem Körper zusammenführen.

12 - 15 Wiederholungen pro Seite, anschließend Seite wechseln.

Weitere Übungen unter [www.autschman.de](http://www.autschman.de)