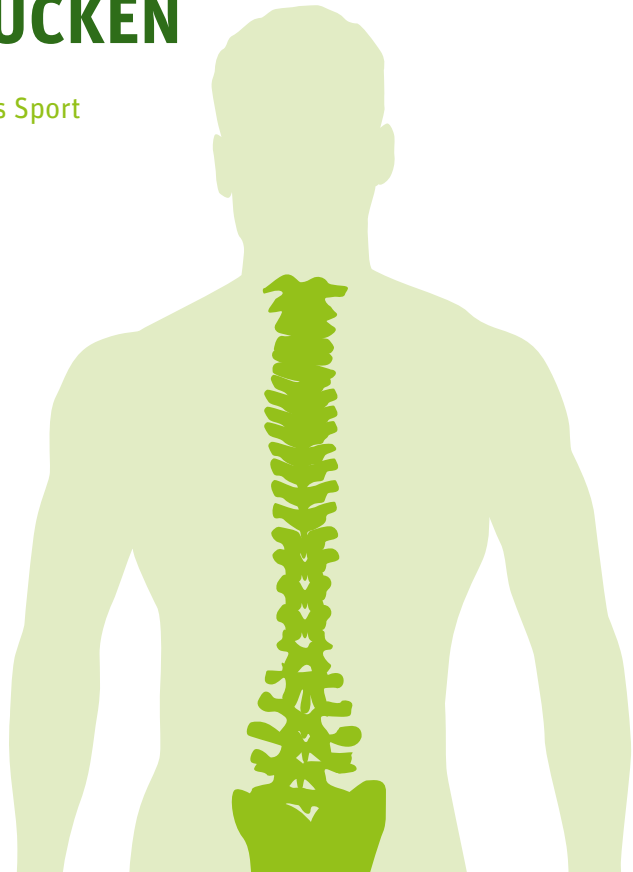


FÜNF MINUTEN FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Eine Initiative des Fachbereichs Sport
der Philipp-Holzmann-Schule
Frankfurt am Main 2013



Impressum

Quellen: Flekstad, S.(2008):
Rückentraining für jeden Tag.
München: Compact Verlag
[www.sm.baden-wuerttemberg.de/fm7/1442/
Flyer%20R%FCckenschmerz.pdf](http://www.sm.baden-wuerttemberg.de/fm7/1442/Flyer%20R%FCckenschmerz.pdf)
Abgerufen am 6. 7. 2012

Herausgeber: Fachbereich Sport
der Philipp-Holzmann-Schule
Siolistrasse 41
60323 Frankfurt am Main

Redaktion: Ralf Guttenberger

Gestaltung: Hausgrafik, Darmstadt

Jeder kennt Rückenschmerzen. Mit Rückenschmerzen macht wohl jeder in seinem Leben mindestens einmal Bekanntschaft. Durch den akuten Schmerz quittiert unser Körper eine Überbelastung oder Verletzung. Normalerweise weiß unser Körper auch, wie er damit umgehen muss. Er schont die betroffenen Teile und gibt ihnen damit Zeit zur Regeneration oder Heilung.

Dabei können Rückenschmerzen bei starker Beanspruchung als durchaus normal angesehen werden. Allerdings führen Sie bei untrainierter Muskulatur oft zu Verspannungen, die der Betroffene dann als Schmerz wahrnimmt. Muskuläre Verspannungen der Rückenmuskulatur können auch als Folge von psychischen Überlastungssituationen auftreten oder eine Ausheilung bereits vorhandener Beschwerden verhindern.

(vgl. www.sm.baden-wuerttemberg.de/fm7/1442/Flyer%20R%FCckenschmerz.pdf)

Die Philipp-Holzmann-Schule bildet als größte Bauberufsschule in Hessen eine Vielzahl von Berufen aus, bei denen die Rückenmuskulatur entweder eine zentrale Rolle bei der praktischen Arbeit spielt oder aber infolge häufigem und langem Sitzen an Muskelkraft verliert. Dabei ist es mit geringem täglichem Zeitaufwand möglich, die Rückenmuskulatur zu stärken oder zu entspannen und damit Rückenschmerzen zu vermeiden. Wenige Übungen, die regelmäßig absolviert und richtig ausgeführt werden sollten, halten die Rückenmuskulatur in Form.

Diese Broschüre richtet sich an Alle (Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer), die bereits unter Rückenbeschwerden leiden oder vorbeugend etwas für ihren Rücken tun möchten.

Jetzt geht's los

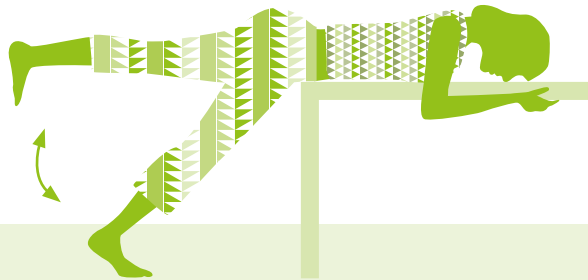
In den folgenden Trainingseinheiten finden Sie jeweils 2 Übungen, die zusammen nicht länger als 5 Minuten dauern. Alle Übungen lassen sich mit wenig Aufwand zuhause, im Büro oder im Klassenraum realisieren.

Diese Broschüre hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr soll sie einen Anstoß geben, sich mit dem Thema Rückenbeschwerden zu befassen und zeigen, wie wenig Zeit es braucht, den eigenen Rücken vor Schmerzen zu bewahren.

Sollten die gezeigten Übungen bei schon bestehenden Beschwerden dennoch nicht zu einer Besserung führen oder gar Schmerzen hervorrufen, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Waage

Bei dieser Übung werden die untere Rückenmuskulatur, die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskeln gekräftigt. Dazu versucht man, die Körperrückseite in eine gerade Linie zu bringen.



Ausgangsposition

- Legen Sie sich mit dem Bauch auf einen Tisch. Die Hüfte liegt an der Tischkante auf.
- Die Beine zeigen gestreckt diagonal nach unten, die Füße sind auf dem Boden abgestellt.
- Halten Sie sich mit beiden Händen seitlich am Tisch fest.
- Die Stirn liegt auf der Tischplatte auf, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.

Übung

- Heben Sie ein Bein an, so dass Bein, Rücken und Kopf eine gerade waagerechte Linie bilden. Je mehr Sie das Bein dabei im Knie anwinkeln, umso leichter wird die Übung. Den meisten Kraftaufwand benötigen Sie, wenn Sie das Bein gestreckt lassen.
- Halten Sie diese Position für 2–3 Sekunden und setzen Sie das Bein langsam wieder ab.

10x

Bein wechseln

10x

Schaukel

Bei dieser Übung wird die Körperrückseite gedehnt und sorgt so für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule.



Ausgangsposition

- Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Beine an.
- Dabei sind die Knie in einem 90°-Winkel gebeugt.
- Unterschenkel sind parallel zum Boden
- Die Oberschenkel stehen senkrecht zum Rumpf.

Übung

- Fassen Sie mit ihren Händen an die Knie und heben Sie Kopf und Schultern an. Dazu benutzen Sie ihre Bauchmuskulatur.
- Durch das leichte Ziehen der Knie in Richtung Ihres Kopfes erzeugen Sie eine kleine Schaukelbewegung.

10x

Pause

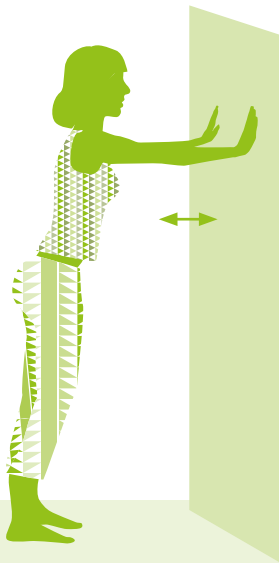
10x

Pause

10x

Wandpresse

Mit dieser Übung kräftigt man die hintere Schultermuskulatur, den oberen Rücken und die Arme. Gleichzeitig werden die Muskeln der Körpermitte trainiert, die der Hals- und Brustwirbelsäule helfen, sich aufzurichten.



Ausgangsposition

- Stellen Sie sich vor eine Wand, ca. einen Schritt weit entfernt.
- Die Füße stehen schulterbreit auseinander, Rücken, Beine und Kopf bilden eine gerade Linie.
- Stützen Sie sich mit den Händen gegen die Wand, die Finger zeigen leicht nach innen, die Arme sind gestreckt. Die Schultern sacken entspannt nach unten.

Übung

- Beugen Sie langsam die Arme, die Ellenbogen zeigen nach außen. Kurz bevor Sie mit der Nasenspitze die Wand berühren, drücken Sie sich wieder langsam von der Wand weg. Die Ellenbogen bleiben jetzt leicht gebeugt.
- Bei der gesamten Übung bildet der Rücken zusammen mit den Beinen und dem Kopf eine Linie. Vermeiden Sie einen Hüftwinkel.

10x

Pause

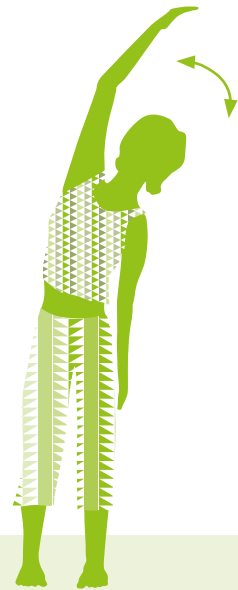
10x

Pause

10x

Windmühle

Diese Übung fördert das Gleichgewicht und trägt durch langsames Beugen der seitlichen Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule bei.



Ausgangsposition

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind schulterbreit auseinander, die Füße zeigen dabei leicht nach innen.

Übung

- Strecken Sie beide Arme seitlich auf Höhe der Schultern vom Körper weg, die Schultern ruhen entspannt auf ihrer tiefsten Position.
- Beugen Sie langsam den Oberkörper nach links und nehmen Sie die Arme dabei mit,

- der rechte Arm beschreibt einen Bogen über Ihrem Kopf, die Handfläche zeigt nach unten. Der linke Arm bewegt sich hinter Ihren Oberschenkel, die Handfläche zeigt nach oben.
- Beugen Sie sich nach links, bis Sie eine Dehnung auf der rechten Körperseite verspüren.
- Führen Sie den Kopf bei der Beugung mit, er sollte nicht in der Halswirbelsäule abknicken.
- Gebeugte Position für 2–3 Sekunden halten, dann in die Ausgangsposition zurückkehren.

10x

Seite wechseln

10x

Rückenbeuge

Bei dieser Übung werden einerseits die Wirbel beweglich gehalten, andererseits werden auch die geraden Bauchmuskeln gekräftigt.



Ausgangsposition

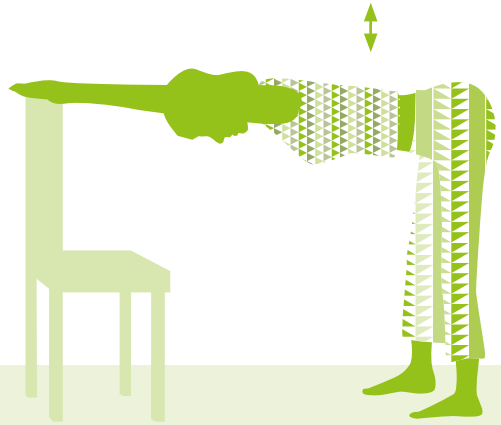
- Gehen Sie auf die Knie.
- Stellen Sie die Knie hüftbreit auseinander. Ihre Fußsohlen zeigen dabei in Richtung Decke. Kopf, Rumpf und Oberschenkel bilden eine Linie.
- Schauen Sie gerade nach vorne. Die Schultern hängen entspannt nach unten, die Arme baumeln seitlich am Körper.

Übung

- Nehmen Sie den Kopf langsam in den Nacken und beugen Sie den Rumpf nach hinten bis Sie die Decke anschauen. Dabei muss die Position von Ihnen aber noch kontrollierbar sein.
- Die Arme bleiben entspannt hängen. Für das Gleichgewicht müssen Bauch- und Gesäßmuskeln fest angespannt sein.
- Halten Sie die Position für 2–3 Sekunden und kommen Sie dann wieder nach vorne. Nehmen Sie ihr Kinn auf die Brust und atmen Sie aus.

Langer Rücken

Bei dieser Übung werden die Wirbelsäule und ihre umgebenden Muskeln ausgiebig gedehnt.



Ausgangsposition

- Stellen Sie sich ca. 2 Schritte von einem Stuhl entfernt auf. Die Beine sind weit gegrätscht.
- Senken Sie Ihren Oberkörper nach vorne, schieben Sie gleichzeitig das Becken nach hinten. Fassen Sie mit gestreckten Armen nach der Stuhllehne und legen Sie ihre Hände darauf. Der Blick ist zum Boden gerichtet.

- Kopf und Rücken bilden eine waagerechte Linie. Falls die Stuhllehne zu niedrig ist, legen Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter Ihre Hände.

Übung

- Drücken Sie nun die Wirbelsäule leicht in Richtung Boden, danach heben Sie die Wirbelsäule leicht an.

10x



Berufliche Schule der Stadt Frankfurt