

Übung 5: „Brustöffner“ (Brustmuskulatur)

- Stellen Sie sich seitlich so nah an eine Wand, dass Ihr linker Unterarm, den Sie dagegen drücken, senkrecht ist. Der Arm befindet sich hinter Ihrem Rücken, der Ellbogen etwas unterhalb des Schultergelenks. Ihre Füße stehen geschlossen in einer Linie.
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht durch einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorn und halten Sie die Dehnung 10 bis 15 Sekunden. Das linke Bein ist dabei gestreckt, beide Füße bleiben fest auf dem Boden.
- Drehen Sie sich zur anderen Seite, um diese ebenfalls zu dehnen.
- Pro Seite 3-mal wiederholen.



Übung 6: 6-Packer (Bauchmuskulatur)

- Setzen Sie sich auf den Boden, die Füße sind bei 90° Kniebeugung mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden aufgestellt, der Oberkörper ist aufrecht. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.
- Neigen Sie den Oberkörper langsam zurück. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade ist.
- Halten Sie die Position 15 bis 20 Sekunden und kommen Sie wieder langsam in die Ausgangssituation zurück.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter
- 8- bis 12-mal wiederholen.



Übung 7: „Denker“ (Entspannung)

- Setzen Sie sich in Ausgangsposition auf einen Stuhl, die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Arme hängen locker neben dem Körper.
- Legen Sie die Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Die Hände hängen zwischen den Beinen nach unten. Richten Sie den Blick zum Boden.
- Atmen Sie dabei tief ein und aus und entspannen Sie sich. Atmen Sie bewusst in den Bauch.
- Bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Position und richten Sie sich dann wieder auf.
- Einmal wiederholen.



(Quelle: in Anlehnung an „Das neue Rückentraining“ Prof. Dr. I. Froböse, 2007)

Herausgeber:
Spitzenverband der landwirtschaftlichen Sozialversicherung
Weißensteinstraße 70/72
34131 Kassel
www.lsv.de

Stand: 11/2009



Rückentraining
Sieben einfache Übungen

Sieben einfache Rückenübungen auf einen Blick – ideal für die tägliche Portion Rückenschule zu Hause, am Arbeitsplatz oder einfach mal zwischendurch. Bitte beachten Sie dabei:

- Trainieren Sie regelmäßig. Am besten planen Sie Ihr Programm fest in Ihren Terminkalender ein. Direkt nach dem Aufstehen oder abends vor den Nachrichten wäre ein idealer Zeitpunkt.
- Auf keinen Fall sollten Sie das Training übertreiben und sich überfordern.
- Machen Sie jede Übung langsam und kontrolliert. Wärmen Sie sich vorher möglichst drei bis fünf Minuten auf, z. B. Treppensteigen
- Die Übungen dürfen keineswegs schmerzen. Nur in der Muskulatur dürfen Sie ein leichtes Brennen spüren.
- Atmen Sie bei den Übungen regelmäßig, am besten im Rhythmus der Übung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei den Übungen und eine gute Rückengesundheit.

Übung 1: „Luftschnapper“ (Nacken, Schultern)

- Setzen Sie sich in Ausgangsposition aufrecht auf einen Stuhl. Die Beine sind auf dem Boden aufgestellt.
- Strecken Sie beide Arme abwechselnd zur Decke, als ob Sie Kirschen pflücken wollten.
- 15- bis 20-mal wiederholen.



1

Übung 2: „Schraube“ (Hals- und Brustwirbelsäule)

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
- Drehen Sie den Oberkörper zur rechten Seite und führen Sie den rechten Arm nach hinten oben, der Kopf geht mit, und der Blick ist auf die Hand gerichtet. Die linke Hand wird am rechten Oberschenkel abgelegt. Die Hüfte soll stabil sein.
- Halten Sie diese Position 5 bis 10 Sekunden lang.
- 10- bis 15-mal wiederholen, dann Seitenwechsel, 2 Sätze
- Achten Sie darauf, dass sich Hüfte und Knie nicht mitdrehen.



2

Übung 3: „Schulterformer“ (Schultern, Nacken)

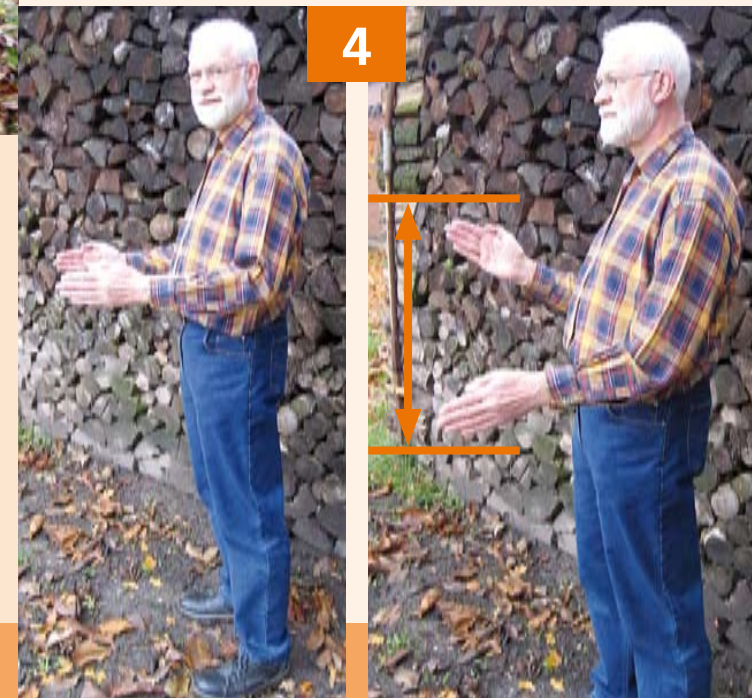
- Stützen Sie die Hände in Schulterhöhe gegen eine Wand, die Arme sind gerade, die Hände zeigen mit den Fingerspitzen leicht zueinander. Die Arme sind gestreckt. Die Füße stehen etwa einen Meter von der Wand entfernt. Der Körper bildet eine gerade Linie und ist gespannt.
- Während des Einatmens beugen Sie die Ellbogen, jedoch ohne in der Hüfte einzuknicken. Der Körper bildet weiterhin eine gerade Linie. Beim Ausatmen die Arme wieder strecken, aber nicht ganz durchstrecken.
- 10- bis 15-mal wiederholen, 3 Sätze



3

Übung 4: „Hacker“ (Lendenwirbelsäule)

- Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten, ganz leicht gebeugten Beinen aufrecht hin. Die Arme liegen seitlich am Körper. Jetzt beugen Sie die Unterarme im 90° Winkel nach vorn. Die Ellbogen bleiben nah am Körper.
- Nun führen die Unterarme 20 bis 30 Sekunden lang schnelle, kleine Hackbewegungen aus. Die Hände sind straff, die Daumen liegen an den Fingern an.
- Einmal wiederholen.



4