



Heike Höfler

KLEINE  
RÜCKEN  
SCHULE

... LESEPROBE ...

Bewährte Übungen  
bei Rücken- und  
Nackenschmerzen

man  
kau

# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Heike Höfler

**Kleine Rückenschule. Bewährte Übungen bei Rücken- und Nackenschmerzen**

**Kompakt-Ratgeber**

ISBN 978-3-86374-329-1

1. Auflage Oktober 2016

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Traunstein

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Abbildungen/Fotos:* Guter Punkt unter Verwendung von Motiven von thinkstock  
(U1, U4, 1); Lena Sommer, Augsburg (U3, U4, 4u, 5u, 28, 30, 34–38, 40, 41,  
45–125); Colourbox.de (4, 5, 6/7, 9, 11, 15, 26, 33, 42/43)

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

## »Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche  
Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht  
zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Pro-  
duktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

## Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge  
mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne  
Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder  
Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem  
Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen  
der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt  
oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Ein starker, schmerzfreier Rücken ist bei unseren heutigen Berufen unerlässlich. Wir sitzen sehr viel, verharren oft über Stunden in derselben Haltung am Computer, und selbst unsere Freizeitgestaltung findet häufig unbewegt oder in einer einseitigen Körperhaltung statt. Wir kommen nicht umhin, unsere Muskulatur bewusst zu trainieren und gezielt aufzubauen. Mit einigen Minuten Zeit am Tag ist schon viel gewonnen.

Legen Sie los, und geben Sie Ihrem Körper, was er braucht: starke und dehnbare Muskeln, die Sie stabilisieren, beweglich und gesund erhalten!

Viel Freude beim Training,

Ihre Heike Höfler

# Inhalt

Vorwort .....	3
---------------	---

<b>Ihr Rücken und die Muskeln, die ihn halten</b> .....	<b>7</b>
---	----------

<b>Problemzone Rücken</b> .....	<b>8</b>
---------------------------------	----------

Aktivität für die Gesundheit .....	11
------------------------------------	----

<b>Die neue Rückenschule</b> .....	<b>12</b>
------------------------------------	-----------

Auf Bewegung programmiert .....	13
---------------------------------	----

Muskulatur für einen starken Rücken .....	14
---	----

Muskuläre Verkürzungen .....	20
------------------------------	----

Dehnung – ein wichtiger Faktor .....	22
--------------------------------------	----

Körperwahrnehmung .....	22
-------------------------	----

Entspannung im Alltag .....	23
-----------------------------	----

Das »Kreuz« mit dem aufrechten Gang .....	23
---	----

Aktiv gegen das »Einrosten« .....	25
-----------------------------------	----

Ziele für die Arbeit am Rücken .....	25
--------------------------------------	----

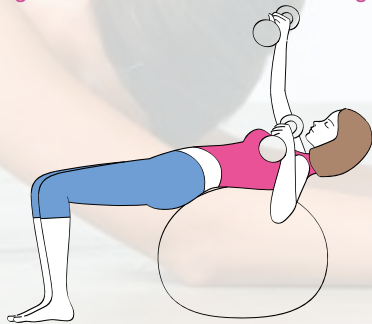
<b>Die Haltungsschule</b> .....	<b>27</b>
---------------------------------	-----------

Eine rückenfreundliche Haltung .....	27
--------------------------------------	----

Haltungen, die den Rücken entlasten .....	34
---	----



Training für einen gesunden Rücken	43
Goldene Regeln für ein optimales Training .....	44
1. Übungsprogramm – Bauchpartie .....	45
2. Übungsprogramm – Gesäß- und Oberschenkelpartie ..	53
3. Übungsprogramm – Gesäßmuskulatur .....	60
4. Übungsprogramm – Koordination .....	67
5. Übungsprogramm – an der Wand .....	74
6. Übungsprogramm – mit dem Thera-Band .....	81
7. Übungsprogramm – mit dem Thera-Band im Büro .....	88
8. Übungsprogramm – mit Pezzi-Ball und Thera-Band ...	94
9. Übungsprogramm – mit Hanteln und Pezzi-Ball .....	102
10. Übungsprogramm – auf kleinstem Raum .....	109
11. Übungsprogramm – Nacken- und Schulterübungen ..	116



Register .....	126
----------------	-----



# Ihr Rücken und die Muskeln, die ihn halten



## Problemzone Rücken

Gehören Sie auch zu den Rückenschmerzgeplagten, oder wollen Sie vorbeugend etwas für Ihren Rücken tun? Acht von zehn Menschen klagen in Deutschland über Beschwerden im Nackenbereich oder in der Lendenwirbelsäule. Irgendwann erwischt es fast jeden. Denn die Lebensweise der zivilisierten Gesellschaft ist nicht gerade rückenfreundlich. Sehr häufig sind ein zu schwaches Muskelkostüm um die Wirbelsäule und Muskelverspannungen daran schuld. Diese entstehen meist nicht von heute auf morgen und werden oft durch Stress, Bewegungsmangel, einseitige Bewegungen oder Fehlhaltungen bzw. Daueranspannungen ausgelöst – und eben dadurch dauernd verstärkt oder aufrechterhalten. Rückenschmerzen betrifft »Schreibtischtäter« genauso wie Kassiererinnen, Lagerarbeiter, Zahnärzte, Mechaniker, Vielfahrer und viele andere Berufsgruppen. Jede hoch konzentrierte Arbeit in einer meistens einseitigen, angespannten Haltung hat so gut wie immer Muskelverspannungen zur Folge.

Anhaltende Rückenschmerzen müssen nicht sein! Vorbeugung und eine veränderte Einstellung zu Ihrem Rücken bzw. Ihrer Gesundheit im Allgemeinen können auch Ihnen Schmerzen ersparen. Dieser kompakte Ratgeber zeigt Ihnen die effektivsten Übungen, um Rückenschmerzen zu beseitigen oder zu verhindern. Das heißt in Kürze: Sie müssen Ihren Rücken stärken, um



Beschwerden aktiv zu lindern. Dies ist möglich durch einen neuen, verantwortungsbewussten Umgang mit dem Rücken und viel abwechslungsreicher Bewegung: Bewegung statt Schonung, Bewegung, die Freude macht. In diesem Rückenbuch geht es deshalb um Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und die besten, effektivsten, wirkungsvollsten Übungen für Muskeln und alle Strukturen der Wirbelsäule. Regelmäßiges Üben wird sich immer auszahlen, um Muskeln, Bänder, Sehnen und die Faszien gesund und elastisch zu halten. Denn verklebte Faszien und Muskelfasern behindern jede Bewegung und die Beweglichkeit, wodurch Gelenke stark belastet werden und schneller Abnutzungserscheinungen zeigen – auch die kleinen Wirbelgelenke.

Trainierte Haltemuskeln und geschmeidige Faszien entlasten dagegen Wirbelgelenke und Bandscheiben, schützen das Skelett, die Wirbelsegmente und die Bandscheiben vor frühem Verschleiß und Schmerzen.

*Schmerzen in der Lendenwirbelsäule sind den meisten bekannt.*



Die Übungen in diesem Buch helfen Ihnen, Ihren Rücken und die Haltemuskeln zu stärken, das Gewebe elastisch zu halten und die Körperhaltung zu verbessern. Außerdem spüren Sie schneller, wenn Sie zu lange in einer Zwangshaltung sitzen oder stehen. Diese neue Wahrnehmung sowie gezielter Muskelaufbau und Faszienpflege schützen Sie vor Abnutzungen und Schmerzen.

## INFO

## DAS SCHLIMMSTE VERHINDERN

Ein starker Rücken und geschmeidiges Bindegewebe bzw. Faszien- und Sehnengewebe ist die beste Prävention gegen die gefürchtete Chronifizierung.

Unser Bewegungsapparat ist für Aktivität geschaffen! Einseitige Belastungen verspannen verschiedene Bereiche Ihres Körpers immer wieder. Im Zeitalter der Technik und Automatisierung, in dem stundenlanges Sitzen am Computer sowie inaktive Freizeitverhaltensweisen wie Fernsehen und »Xbox-Spielen« an der Tagesordnung sind, können Rückenprobleme nur vermieden werden, wenn wir lernen, unsere Haltung wahrzunehmen, sie immer wieder zu wechseln und nicht in einer Position erstarren lassen. Das Skelett mitsamt seinen Muskeln muss gepflegt, also an- und entspannt werden. Das Bewegungsrepertoire hat stark abgenommen und muss wieder aus der verstaubten Ecke hervorgeholt werden.

## Aktivität für die Gesundheit

Nützen Sie die wirkungsvollen Dehn-, Kräftigungs-, Lockerungs-, Mobilisations- und Koordinationsübungen für sich und Ihre Vitalität. Stress am Arbeitsplatz oder privat begegnet man am besten durch Atem-Entspannungsübungen. Ein tiefer, langsamer Atem ist die Voraussetzung für Entspannung und hilft, verkürzte Muskeln zu dehnen und zu lösen. Außerdem sorgt er für genügend Sauerstoff in jeder Zelle und hält die einzelnen Strukturen lebendig und gut durchblutet. Ein gesunder Rücken benötigt Dynamik und auch ausreichend Entspannung, kräftige Muskeln und elastische Muskelfasern sowie Faszien, damit der Schmerz ihm nicht »in den Rücken fällt«. Den positiven Effekt Ihres Trainings werden Sie sehr schnell vom Hals bis in die Füße spüren.

*Statt einer bewegten Freizeit sieht der Alltag häufig so aus.*



## Die neue Rückenschule

Entgegengesetzt der alten Meinung, den Rücken bei Schmerzen zu schonen, ist heute die Regel: nicht schonen, sondern fortlaufend sanft weiterbewegen. In der sogenannten »neuen Rückenschule« steht übrigens das vielfältige, dynamische Bewegungsverhalten im Vordergrund. In der »Konföderation der deutschen Rückenschulen« heißt es: »Der gelegentliche Rückenschmerz wird nicht dramatisiert, sondern als ein wichtiges Warnsignal des Körpers wahrgenommen, auf das jeder hören sollte. Man lernt mit Rückenschmerzen angemessen umzugehen und achtet beim Bewegen ... mehr auf den ständigen Wechsel von Be- und Entlastung. Das individuelle Wohlbefinden, verknüpft mit Freude und Spaß an der Bewegung, nimmt dabei einen wichtigen Platz ein – es gilt eben, ›locker und aktiv‹ mit der eigenen Rückengesundheit umzugehen.«

Nachdem man früher lehrte, den Rücken bei Schmerzen erst einmal zu schonen und ruhig zu halten, weiß man heute, dass sich chronische Rückenschmerzen, die häufig aufgrund von Verspannungen entstehen, am besten durch Bewegung lösen und verhindern lassen. Ansonsten können sich Verspannungen immer noch mehr festsetzen. Dieter Breithecker von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung in Wiesbaden bezeichnet und erklärt das Phänomen als »klassisches Erbe unserer Evolutionsgeschichte«.

Die Verspannung entstehe aus einer Anspannung heraus, die auf dem urzeitlichen Reflex »Zuschlagen oder Wegrennen« (fight oder flight) beruhe. »Wenn keine Bewegung folgt, bleibt die Anspannung erhalten, der Muskel wird nicht mehr durchblutet und kann nicht mehr entspannen«.

Die neue Rückenschule setzt auf vielfältige Bewegung sowie variantenreiches Training.

## Auf Bewegung programmiert

Der Rücken, das menschliche Skelett und auch die Extremitäten sind nicht zum Stubenhocken, sondern für die Bewegung geschaffen – sie sind sozusagen »auf Bewegung programmiert«. Je weiter entwickelt die Zivilisation ist, um so gefährdeter ist unsere Wirbelsäule, weil der Mensch Dinge erfunden hat, mit denen er schneller vorwärtskommt als mit seinen Beinen – und weil er Geräte bzw. Apparate entwickelt hat, die zwar äußerst nützlich sind, die aber gleichzeitig dafür sorgen, dass seine muskuläre Belastung und Bewegungsmöglichkeiten immer geringer werden. Das Problem ist: Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke, die nicht gebraucht werden, verkümmern. Nur wenn sie die notwendigen Belastungsreize erhalten, ist ihre Belastungsfähigkeit auch ausreichend. Ansonsten sind Schmerzen und Verschleißerscheinungen vorprogrammiert bzw. die unausweichliche Folge. Die Mühsal des Lebens ist ein »Schmerzmittel«.



...Schmerzmittel«.

## Körperwahrnehmung im Sitzen

Achten Sie beim aufrechten Sitzen darauf, dass Sie auf den Sitzbeinknochen sitzen; nicht davor und nicht dahinter. Dann bauen sich die Körperblöcke nach oben hin ideal auf. Muskeln, Bandscheiben und Bänder werden nur so viel wie nötig belastet.

- Die Knie stehen hüftbreit oder etwas mehr auseinander und bilden einen v-förmigen Bewegungssektor.
- Die Füße stehen unterhalb der Knie fest auf dem Boden.
- Das Becken ist leicht nach vorn gekippt.
- Ober- und Unterschenkel bilden (mindestens) einen rechten Winkel.
- Bei Computerarbeiten sollte auch zwischen Ober- und Unterarmen ein rechter Winkel bestehen.
- Die Schultergelenke befinden sich über den Hüftgelenken und ruhen in der Mittelstellung.
- Der Brustkorb ist aufgerichtet.
- Der Kopf wird von der Halswirbelsäule gestützt und frei schwebend ausbalanciert; in der hinteren Sitzhaltung und mit Kopfstütze kann er auch angelehnt werden.
- Für alle Sitz- und Computerarbeiter: Achten Sie besonders auf eine aufrechte Kopfhaltung. Sehr belastend für die Halswirbelsäule und Nackenmuskeln ist die sogenannte »Schildkrötenhaltung«, bei der Kopf und Hals vorgestreckt sind und der Blick starr auf den Monitor oder eine andere Arbeit gerichtet ist.

## TIPP

**Sitzen Sie dynamisch!**

*Wechseln Sie zwischen verschiedenen Sitzhaltungen. Dies sorgt für eine bessere Durchblutung und beugt Fehlbelastungen und Verspannungen der Muskulatur sowie unnötigem Druck auf die Bandscheiben vor.*

Bei einer vorgebeugten Sitzhaltung, die man sehr häufig vorfindet, erschlafft übrigens die Bauchmuskulatur und verformt den Rücken zum Rundrücken. Ab und zu ist auch diese Haltung erlaubt, wer aber lange so sitzt, belastet die Bandscheiben und manche Haltemuskeln sowie Faszien und Bänder besonders stark. Infolge mangelnder Durchblutung kommt es zu Muskelverspannungen und Verhärtungen im Bindegewebe. Die aufrechte Sitzhaltung sorgt für eine gleichmäßige Druckverteilung der Bandscheiben bei geringer Belastung.

Es ist nicht ratsam, über viele Stunden in immer der gleichen Position zu verharren, also auch nicht in einer idealen Sitzhaltung. Es geht darum, immer wieder einmal in diese Haltung zurückzukehren und auch Übungen aus dieser Position heraus zu tätigen. Aber insgesamt kommt es darauf an, sich zu bewegen, Positionen zu wechseln und in keiner Haltung steif und lange zu verharren. Auch sich zurückzulehnen, sich zum Beispiel zu zappeln, ist eine gute Möglichkeit, um die Muskulatur zu lockern.



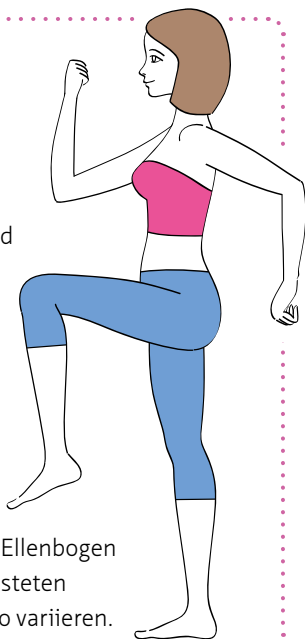
... durchzuführen. Ein Bewegungsmix

## 4. Übungsprogramm – Koordination

Kleine diagonale Bewegungen und Gleichgewichtsübungen sind ideale Möglichkeiten für ein Stabilisationstraining. Bei Koordinationsübungen werden oberflächliche und auch tiefe Rücken- sowie Bauchmuskeln trainiert. Außerdem geht es um ein Zusammenspiel von Muskeln, Gehirn und Nervenbahnen.

### Übung 1: Faszien- und Koordinationsübung

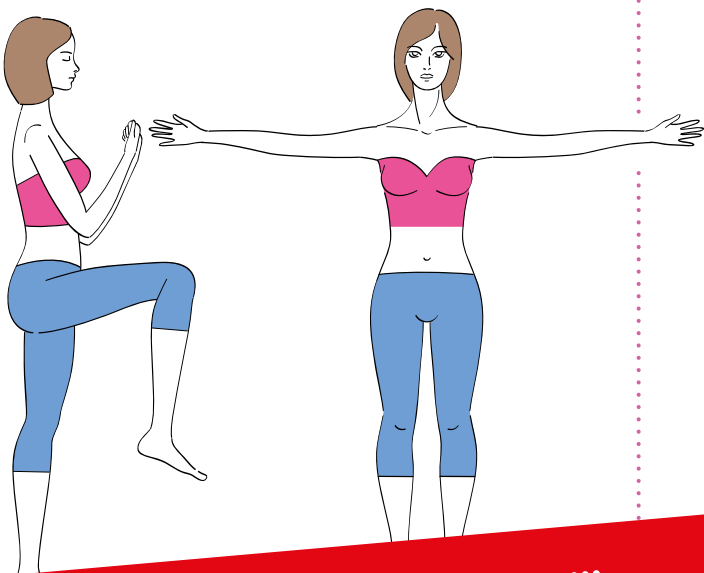
Gehen Sie auf der Stelle, und schwingen Sie die Arme kraftvoll mit. Ziehen Sie dabei die Knie nacheinander möglichst hoch, und bewegen Sie den gegengleichen Ellenbogen zu dem hochgezogenen Knie, während der andere Arm fast gestreckt nach hinten schwingt. Wenn Sie das andere Knie hochziehen, schwingt der soeben angebeugte hochgezogene Ellenbogen fast gestreckt nach hinten, während der andere Ellenbogen in Richtung Knie bewegt wird. Im steten Wechsel trainieren und das Tempo variieren.





## Übung 2: Kräftigung der Bauch-, Bein- und Armmuskulatur

Ziehen Sie im Wechsel das rechte und linke Knie möglichst weit hoch, und führen Sie dabei die angebeugten Ellenbogen an das jeweils hochgezogene Knie. Dabei zeigen die Unterarme senkrecht nach oben; die Hände sind leicht geschlossen und befinden sich unterhalb des Gesichts. Beim Abstellen des gerade angehobenen Beines beide Arme waagrecht zur Seite ausbreiten und auch die Hände öffnen, wobei die Handflächen nach oben zeigen.

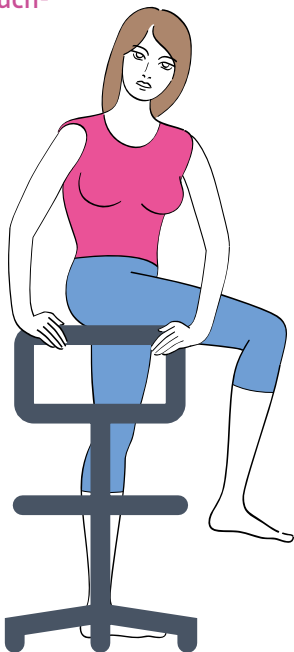


## 10. Übungsprogramm – auf kleinstem Raum

Die Übungen in diesem Übungsprogramm können alle auf kleinstem Raum ausgeführt werden, egal ob im Büro, zu Hause oder im Hotelzimmer. Sie benötigen für manche Übungen nur eine Tür und einen Stuhl.

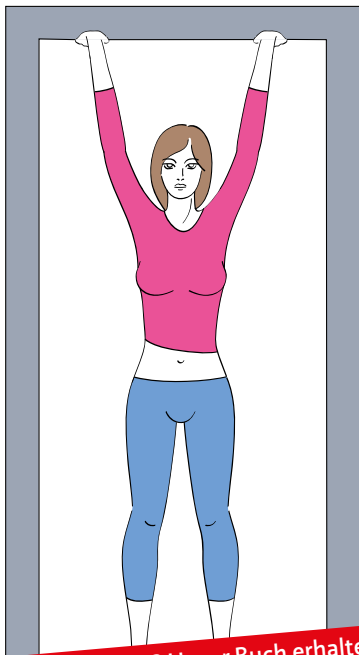
### Übung 1: Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl mit Lehne, und stützen Sie sich mit den Händen darauf ab. Ziehen Sie dann im schnellen Wechsel das rechte Knie zur linken Seite und das linke Knie zur rechten Seite hoch. Das Becken dreht dabei jedes Mal mit. Üben Sie auf jeder Seite 10- bis 20-mal!



## Übung 2: Kräftigung der Bauch-, Arm- und Rückenmuskulatur

Stellen Sie sich zwischen einen Türrahmen, wobei die Füße etwas gegrätscht sind. Heben Sie die Arme an, und legen Sie die Hände oben an den Türrahmen. Wichtig: Die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist gerade. Dann zuerst die Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen und anschließend versuchen, mit den Händen den oberen Teil des Türrahmens wegzudrücken. Achten Sie dabei auf eine



aufrechte Kopfhaltung. Die Spannung 6 bis 10 Sekunden halten, dann locker lassen.

**Variante:** Legen Sie die Hände etwa in Schulterhöhe an den rechten und linken Türrahmen, und drücken Sie dann mit den Händen nach außen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).