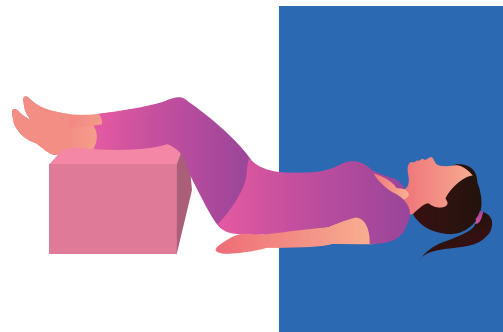


# RÜCKENSCHMERZEN ÜBUNGEN

Mit den richtigen Übungen kannst Du Deine akuten Rückenschmerzen häufig selbst lindern. Und wer regelmäßig einige ausgewählte Übungen macht, der kann Rückenbeschwerden sogar vorbeugen.

## STUFENLAGERUNG

Bei dieser Übung liegst Du flach auf dem Rücken. Deine Beine ruhen beispielsweise auf einem Gymnastikball – und zwar so, dass an Deinen Kniekehlen und an der Hüfte ein 90-Grad-Winkel entsteht. Diese Übung, bei der Du einfach nur ruhig daliegst, führst Du für einige Minuten durch. Du kannst etwa zehn Minuten lang liegenbleiben. Dann sollte sich Dein Rücken spürbar entspannt haben.



## GESÄRMUSKELDEHNUNG IM LIEGEN

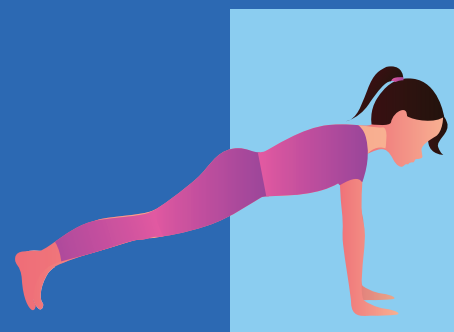
Lege dich rücklings auf eine Trainingsmatte und winkle deine Beine in der Luft an. Das Fußgelenk deines rechten Beines platzierst du auf deinem linken Knie. Nun umfasst du deinen linken Oberschenkel und ziehst ihn in Richtung Körper. Du solltest hierbei eine angenehme Dehnung im Gesäß spüren. Halte diese Position etwa eine halbe Minute und wechsle dann die Seite. Mache von der Übung drei bis fünf Durchgänge pro Bein



## LIEGESTÜTZ

Beim Liegestütz solltest du darauf achten, dass Du die Hände richtig aufsetzt. Die Handgelenke sollten beispielsweise nicht „abgeknickt“ sein. Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Hände auf einer Linie mit deinen Schultern stehen.

Wenn Du Dich im Liegestütz hältst, solltest Du Deine Ellbogen nicht durchdrücken, sondern immer ein klein wenig gebeugt halten. Beim Absenken wird der 90-Grad-Winkel in den Ellbogen nicht überschritten.



## PLANKING

Beim Planking hältst du den Körper ähnlich wie im Liegestütz. Aber du bewegst dich nicht auf und ab. Zudem stützt Du Dich beim Planking typischerweise auf den Unterarmen statt mit den Handflächen ab. Da dies auf einem harten Untergrund sehr unangenehm sein kann, kannst Du eine Yogamatte oder eine ähnliche Unterlage für diese Übung verwenden.

