

The background of the cover is a photograph of a woman's back and neck. Her hair is tied up in a bun. Two hands are shown massaging her neck and upper back. The lighting is soft, and the colors are warm and natural.

Heike Höfler

KLEINE
RÜCKEN
SCHULE

Bewährte Übungen
bei Rücken- und
Nackenschmerzen

**man
kau_{ff}**

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**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-330-7

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-329-1, 1. Auflage 2016)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: 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)

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
---------------	---

Ihr Rücken und die Muskeln, die ihn halten	7
---	----------

Problemzone Rücken	8
---------------------------------	----------

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

Die neue Rückenschule	12
------------------------------------	-----------

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
--------------------------------------	----

Die Haltungsschule	27
---------------------------------	-----------

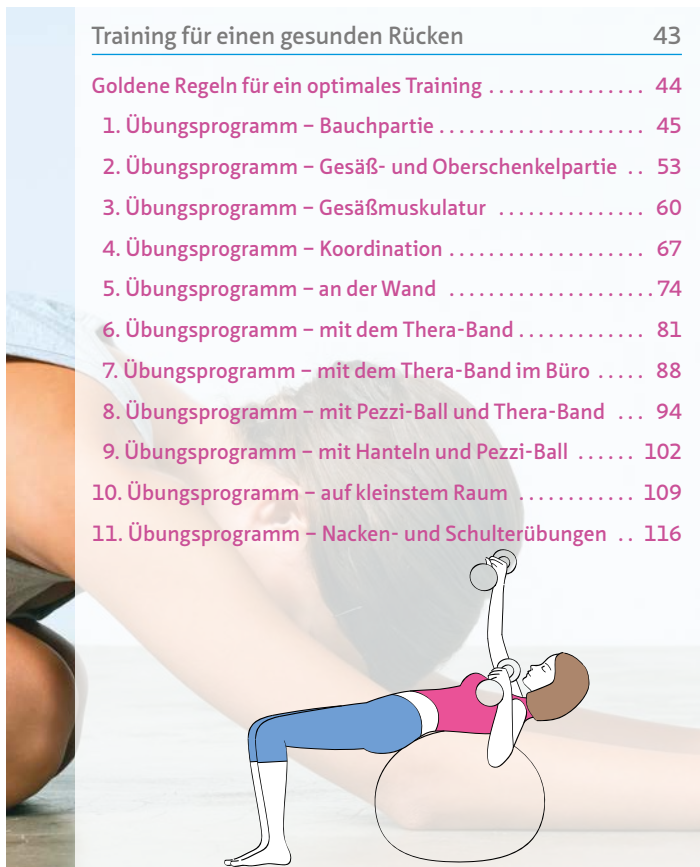
Eine rückenfreundliche Haltung	27
--------------------------------------	----

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





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 Wirbelsäule und ihre Segmente, mitsamt den Bandscheiben, mögen keinen »Stillstand«.