

Starker
Rücken

HANNAH FÜHLER

Starker Rücken

Bassermann



Impressum

ISBN 978-3-8094-3636-2

3. Auflage 2020

Genehmigte Ausgabe 2016 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

© by NME-Media GbR; München

Die Verwertung der Texte, Bilder und der DVD, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Fotos: Seite 4, 6, 8, 10, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 23; © shutterstock.com; alle übrigen Fotos © by Sascha Wuillemet, NME-Media

Layout, DTP und Realisation: Sascha Wuillemet, NME-Media

Projektleitung für diese Ausgabe: Herta Winkler

Redaktion: Christine el-Trabulsi, NME-Media

Lektorat: Constanze Pabst, Garmisch-Partenkirchen

Herstellung für diese Ausgabe: Reinhard Soll

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch und der DVD sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Warnhinweis: Sollten sich während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden einstellen, ist es unbedingt ratsam, die Übung abzubrechen und den Rat eines professionellen Trainers, Therapeuten oder Arztes einzuholen.

Das Training sollte immer schmerzfrei durchgeführt werden. Die eigenen Grenzen und eventuellen Einschränkungen sind unbedingt zu beachten.

Bitte üben Sie nicht ohne therapeutische Anleitung oder ohne ärztlichen Rat, wenn bereits gesundheitliche Beschwerden bestehen.

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary



Verlagsgruppe Random House

FSC® N001967



Starker Rücken

Einleitung

Seite 5

1 Rund um den Rücken - Tipps und Theorie

- 1. Vor dem Training: Fragen Sie Ihren Arzt Seite 10
 - 2. Tipps zum Durchhalten Seite 11
 - 3. Gewohnheiten ändern - so geht's Seite 14
 - 4. Den Alltag rückenfreundlich gestalten Seite 18
 - 5. Noch ein Wort zur Ausrüstung Seite 23
 - 6. Der Skelett- und Muskelapparat - ein bisschen Anatomie Seite 24
-

2. Der praktische Teil: Die Übungen

- 1. Warm-up Übungen 1-10 Seite 30
 - 2. Workout im Stehen Übungen 11-19 Seite 40
 - 3. Workout am Boden Übungen 20-32 Seite 50
 - 4. Cool-Down Übungen 33-44 Seite 63
-

3. Trainingsplan

Seite 77



Starker Rücken



W

er viel aushält, hat ein *breites Kreuz*, Mutige zeigen *Rückgrat*, Vielbeschäftigte müssen *den Rücken freihalten*, Schüchterne selbigen *stärken* und wer es nicht einfach hat im Leben, der hat *eine schwere Last zu schultern*. Derjenige, für den es eng wird, der steht *mit dem Rücken zur Wand*, wem das egal ist, dem kann man *den Buckel runter rutschen* und ca. 80% aller Deutschen klagen mindestens einmal im Leben darüber, dass sie »*Rücken haben*«, sprich Rückenschmerzen.

Ohne Zweifel, der Rücken spielt im doppelten Sinn des Wortes eine tragende Rolle.

Tatsächlich haben wir dem Rückgrat zunächst den aufrechten Gang und dann - durch die zum Werkzeuggebrauch freigewordenen Hände - die Weiterentwicklung des Gehirns zu verdanken. Voraussetzungen für eine Leis-

tungssteigerung, die uns erst zum Menschen macht, also zu dem einzigen echten *bipeden* Säugetier, dem einzigen, das richtig auf zwei Beinen laufen kann. Affen beispielsweise kön-



nen das zwar auch, allerdings sind sie nur sogenannte *Knöchelgänger* und auf vier Beinen viel schneller, ausdauernder und geschickter als auf zweien.

Wissenschaftler vermuten, dass der Mensch als relativ kleines und wehrloses Lebewesen durch den aufrechten Gang einen entscheidenden Überlebensvorteil erhielt, weil er so die Steppe überblicken und Feinde wie Jagdbeute früh genug erkennen konnte. Immerhin waren unsere Vorfahren ausgezeichnete Jäger und ausdauernde Läufer. Zum Sitzen ist die Wirbelsäule daher eigentlich gar nicht so gut geeignet.

Kein Wunder also, dass unsere moderne »Sesshaftigkeit« dem Rücken nicht gut tut. Solange wir ihn gut behandeln und nicht spüren, machen wir uns wenig Gedanken, aber wehe, er fängt an zu schmerzen! Sitzende Tätigkeiten im Verbund mit zu wenig Bewegung in der Freizeit, Stress, psychische Probleme, Übergewicht, falsches Heben, schlechte Matratzen: Bis-

weilen muten wir unserem Rücken viel zu, und irgendwann nimmt er uns das krumm und wird es schließlich auch.

Von harmlosen, aber schmerhaften Verspannungen über das Ischiassyndrom, den gefürchteten Hexenschuss, bis hin zu Bandscheibenvorfällen, Osteoporose oder Skoliose, Stenose oder Morbus Scheuermann - Rückenbeschwerden sind vielfältig. Laut Statistiken der Gesundheitsbehörden verursachen Rückenprobleme jährlich Kosten in Höhe von 50 Milliarden Euro, führen zu Frühverrentung und Arbeitsausfällen.

Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Die Rückenschmerzen haben nach medizinischen Erkenntnissen bei 85% aller Patienten keine ernsthafte Ursache. Und bei über 80% aller Betroffenen verschwinden die Beschwerden ohne ärztliches Zutun.

Damit der Rücken stark und gesund bleibt und Schmerzen oder gar ernsthafte Erkrankungen gar nicht erst entstehen, gilt es, dem Rücken das zu geben, was er am meisten benötigt: Bewegung. Das kräftigt die Knochen, trainiert die Muskeln und Gelenke und fördert die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen durch eine gesunde Durchblutung.

Studien haben gezeigt, dass selbst Hochbetagte von Bewegung noch profitieren. So trainierten Senioren im Alter zwischen 85 und 93 Jahren drei Mal pro Woche zehn Minuten lang. Bereits nach zwei Monaten konnten diese ihre Muskelkraft durchschnittlich um über 160% steigern.

Es ist also nie zu spät, mit einem regelmäßigen Training zu beginnen, aber je früher und je konsequenter Sie das tun, umso größer ist der Nutzen. Leider hapert es oft genau daran. Vielen fällt es schwer, sich ein regelmäßiges Training anzugewöhnen. Wer das jedoch schafft, investiert in seine Rückengesundheit und sorgt für Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Zum Sitzen
ist die Wirbelsäule
eigentlich gar nicht
so gut geeignet.

Wer es sich leisten kann, engagiert dafür einen Personal Trainer. Der begleitet und motiviert einen so lange, bis das regelmäßige Training in Fleisch und Blut übergegangen ist und so selbstverständlich wird wie das tägliche Zähneputzen. Was aber machen all die anderen?

Für diese Menschen sind das vorliegende Buch und die DVD gedacht. Sozusagen ein Personal Trainer für Zuhause.

Zahlreiche Übungen, lassen sich schnell und leicht in den Alltag integrieren.

Hannah Fühler begleitet seit vielen Jahren erfolgreich Menschen auf dem Weg zu mehr Fitness, Gesundheit und zu einem durchtrainierten Körper. In ihren Rückenkursen lernen die Teilnehmer, wie man mit wenig

Aufwand und großem Spaß den Rücken stark und beweglich hält. Als Personal Trainer und Life Coach weiß sie, dass es den meisten Menschen schwer fällt, ein regelmäßiges Training längerfristig durchzuhalten, so lange also, bis das Training und der Wunsch nach regelmäßiger Bewegung zur Gewohnheit geworden sind. Und genau darin sieht sie die Hauptaufgabe eines Personal Trainers: den Klienten so zu motivieren, dass er Phasen, in denen er keinen raschen Erfolg sieht oder andere Pflichten die gute Absicht zu verdrängen drohen, überwindet und die Freude an dem Training nicht verliert.

Aus diesem Grund widmen wir dem Thema Motivation und Durchhaltevermögen auch besondere Aufmerksamkeit. Daneben finden Sie viele Tipps und ein effektives Trainingsprogramm, das Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln kräftigt und beweglich hält. Sie werden rasch merken, wie wohltuend es ist, regelmäßig etwas für den Rücken zu tun. Viele Übungen lassen sich auch einfach und problemlos in den Alltag integrieren, egal ob zwischendurch im Büro, im Auto, während der Arbeit oder Zuhause.