

# UNTERER RÜCKEN



**W**enn von Rückenschmerzen die Rede ist, dann verstehen die meisten Menschen darunter Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Kein Wunder, schließlich ist dieser Abschnitt unseres Rückgrats am häufigsten davon betroffen. Und das kommt nicht von ungefähr, denn die Lendenwirbel L1 bis L5 gehören einerseits zu den beweglichsten Teilen der Wirbelsäule, andererseits werden sie beim Menschen durch den aufrechten Gang außerordentlich belastet. Was unser Rückgrat also braucht, ist ein leistungsfähiger Apparat aus Muskeln, Sehnen und Bändern, der – wohl koordiniert – dafür sorgt, dass die meisten Belastungen abgefangen werden, bevor sie Knochen und Bandscheiben erreichen. Das gelingt mit gezieltem Training. Zu diesem Zweck haben wir Ihnen auf den folgenden Seiten die besten Übungen für einen starken unteren Rücken zusammengestellt.



# BECKENWIEGE IN RÜCKENLAGE

## UNTERER RÜCKEN

### ÜBERBLICK

#### SCHWERPUNKT

- unterer Rücken
- Bauchmuskeln

#### TRAININGSZIEL

- Stabilisation

#### SCHWIERIGKEITSGRAD

- Einsteiger

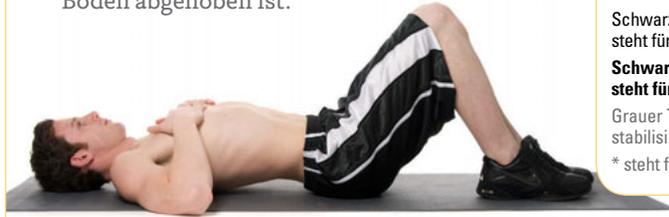
#### TRAININGSVORTEIL

- verbessert die Haltung
- lindert Rückenschmerzen

#### NICHT ANGERATEN BEI

- starkem Rückenschmerz

- 1 Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Die natürliche Krümmung der Lendenwirbelsäule führt dazu, dass Ihr unterer Rücken etwas vom Boden abgehoben ist.



**Rectus abdominis**

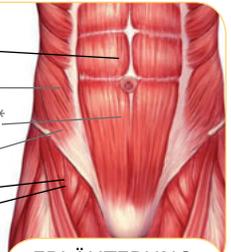
Obliquus externus

Transversus abdominis\*

Obliquus internus\*

Iliopsoas\*

Iliacus\*



#### ERLÄUTERUNG

*Kursiver Text steht für Bänder.*

**Schwarzer magerer Text steht für Gelenke.**

**Schwarzer fetter Text steht für aktive Muskeln.**

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

\* steht für tiefe Muskeln.

### ÜBUNGSTIPPS

#### RICHTIG

- die 2-2-2-Methode anwenden: zwei Sekunden anspannen, zwei Sekunden halten, zwei Sekunden zurück in die Ausgangsposition; Fortgeschrittene wenden die 2-5-2-Methode an
- das Becken in Richtung Bauch führen

#### FALSCH

- das Gesäß vom Boden abheben

- 2 Kippen Sie durch Anspannen der Bauchmuskeln und des Hüftbeugers Ihr Becken so, dass der untere Rücken immer flacher wird und am Ende auf dem Boden aufliegt.

- 3 Halten Sie diese Position zwei Sekunden. Kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.

- 4 Wiederholen Sie den Bewegungsablauf zehnmal.



### TRAINING

- Rectus abdominis
- Gluteus maximus
- Gluteus medius
- Gluteus minimus
- Transversus abdominis
- Ligamentum interspinalis
- Ligamentum longitudinale posterius
- Articulationes zygapophysiales
- Ligamentum capsular facet

Erector spinae\*

**Quadratus lumborum\***

Gluteus medius\*

Gluteus minimus\*

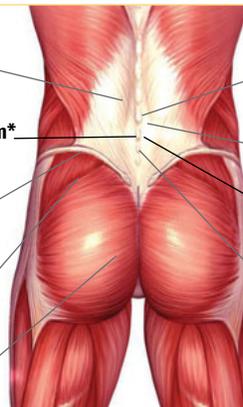
Gluteus maximus

Ligamentum longitudinale posterius

Ligamentum interspinalis

**Articulationes zygapophysiales**

Ligamentum capsular facet



# BECKENWIEGE IM SITZEN

- 1 Setzen Sie sich auf einen Gymnastikball.



## TRAINING

- Rectus abdominis
- Gluteus maximus
- Gluteus medius
- Gluteus minimus
- Transversus abdominis

## ÜBUNGSTIPPS

### RICHTIG

- kleine Bewegungen machen – es kommt auf die präzise Ausführung an

### FALSCH

- einen runden Rücken machen – konzentrieren Sie sich auf Ihr Becken

## ÜBERBLICK

### SCHWERPUNKT

- Rücken
- Bauchmuskeln
- Gesäßmuskeln

### TRAININGSZIEL

- Stabilisation

### SCHWIERIGKEITSGRAD

- Einsteiger

### TRAININGSVORTEIL

- verbessert die Haltung
- lindert Rückenschmerzen

### NICHT ANGERATEN BEI

- starken Rückenschmerzen

- 2 Kippen Sie Ihr Becken nach vorne und richten Sie es wieder auf. Wiederholen Sie diese Vorwärts-rückwärts-Bewegung auf dem Ball mindestens zehnmal.



# HÜFTE BEUGEN

UNTERER RÜCKEN

- 1 Stellen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie langsam aus.



## ÜBUNGSTIPPS

### RICHTIG

- Wirbel für Wirbel ab- und aufrollen
- die Dehnung im Rücken mit der auf der Oberschenkelrückseite verbinden
- sanft und langsam dehnen

### FALSCH

- die Nackenmuskeln anspannen
- federn, um mit den Handspitzen die Füße zu erreichen – fassen Sie nur so weit nach unten, wie es angenehm für Sie ist

## ÜBERBLICK

### SCHWERPUNKT

- Wirbelsäule
- Muskulatur der Körperrückseite

### TRAININGSZIEL

- Beweglichkeit

### SCHWIERIGKEITSGRAD

- Einsteiger

### TRAININGSVORTEIL

- dehnt die Oberschenkelrückseite und den unteren Rücken

### NICHT ANGERATEN BEI

- Schmerzen im unteren Rücken, die bis ins Bein ausstrahlen



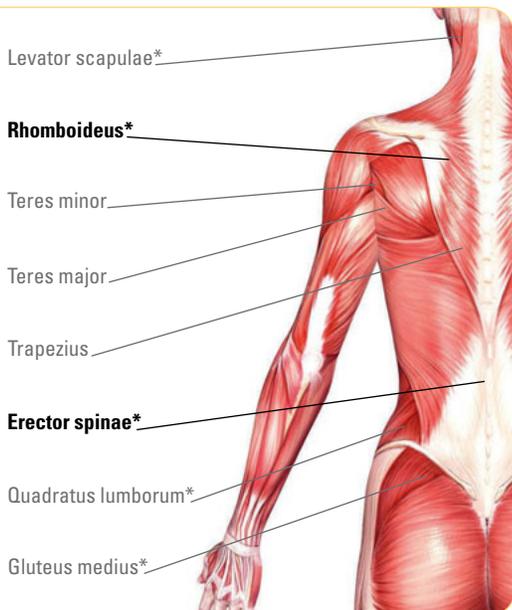
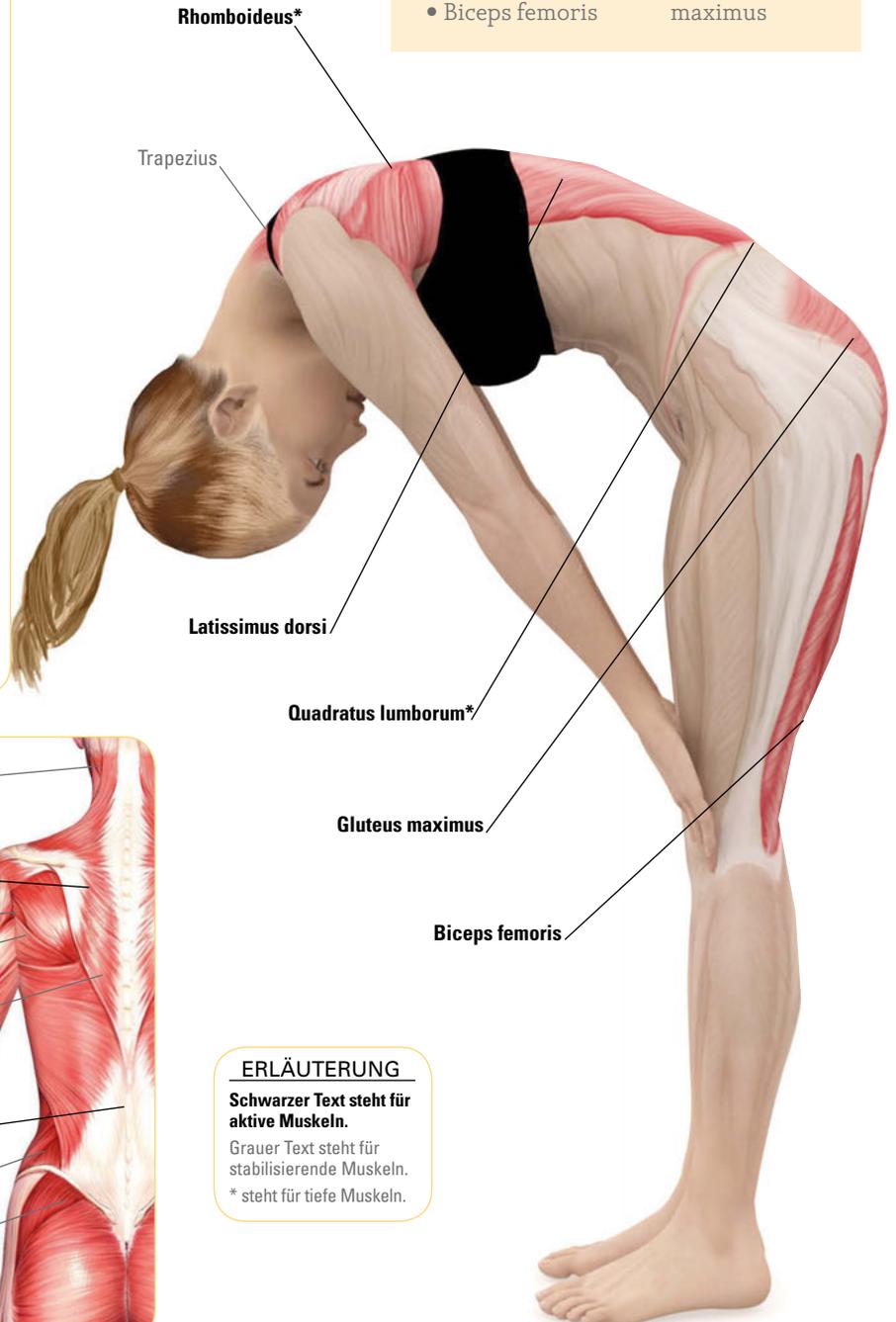
- 2 Senken Sie zuerst das Kinn und rollen Sie anschließend Wirbel für Wirbel nach unten, während Sie die Hüfte beugen, Ihr Rücken rund wird und Sie kontinuierlich ausatmen. Gegen Ende der Bewegung führen Sie Ihre Hände in Richtung der Fußspitzen.

3 Beginnen Sie das Aufrichten des Oberkörpers aus der Lendenwirbelsäule heraus und rollen Sie diese Wirbel für Wirbel auf. Strecken Sie nach und nach die Hüfte und kehren Sie in den Stand zurück. Wiederholen Sie die Übung dreimal.



## TRAINING

- Latissimus dorsi
- Erector spinae
- Rhomboideus
- Biceps femoris
- Quadratus lumborum
- Gluteus maximus



### ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

\* steht für tiefe Muskeln.

# KNIE ZUR BRUST ZIEHEN

- 1 Legen Sie sich rüchlings mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.



- 2 Beugen Sie das rechte Knie und ziehen Sie es mit beiden Händen in Richtung Brustkorb. Ziehen Sie die Fußspitzen an. Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden.



## ÜBUNGSTIPPS

### RICHTIG

- die Wirbelsäule neutral halten

### FALSCH

- das Gesäß vom Boden abheben

- 3 Kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.



- 4 Führen Sie das gebeugte rechte Knie erneut zur Brust, ziehen Sie es anschließend so über die Körpermitte hinweg zur linken Seite, dass sich die Innenseite des Oberschenkels dem Brustkorb annähert.

- 5 Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie nun die Übung mit dem linken Bein.



**VARIANTE**

**Vergleichbar schwierig:** Ziehen Sie nach Schritt 1 beide Beine zur Brust.



**TRAINING**

- Erector spinae
- Latissimus dorsi
- Gluteus maximus
- Gluteus minimus
- Piriformis
- Gemellus superior
- Gemellus inferior
- Obturator externus
- Obturator internus
- Quadratus femoris

**ÜBERBLICK**

**SCHWERPUNKT**

- unterer Rücken
- Hüfte

**TRAININGSZIEL**

- Beweglichkeit

**SCHWIERIGKEITSGRAD**

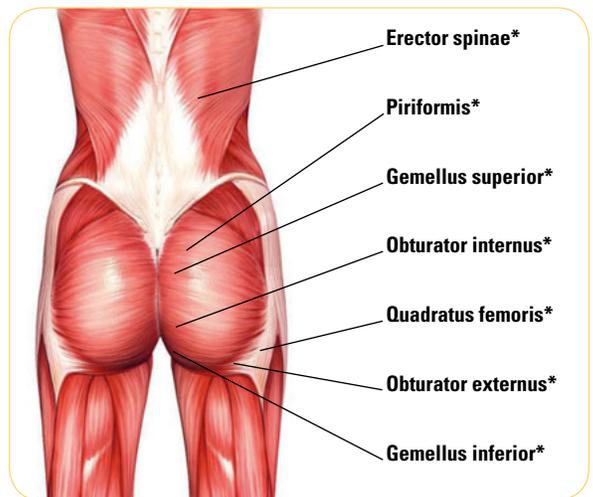
- Einsteiger

**TRAININGSVORTEIL**

- dehnt unteren Rücken, Hüftstrecker und Hüftrotatoren

**NICHT ANGERATEN BEI**

- fortgeschrittener Arthrose

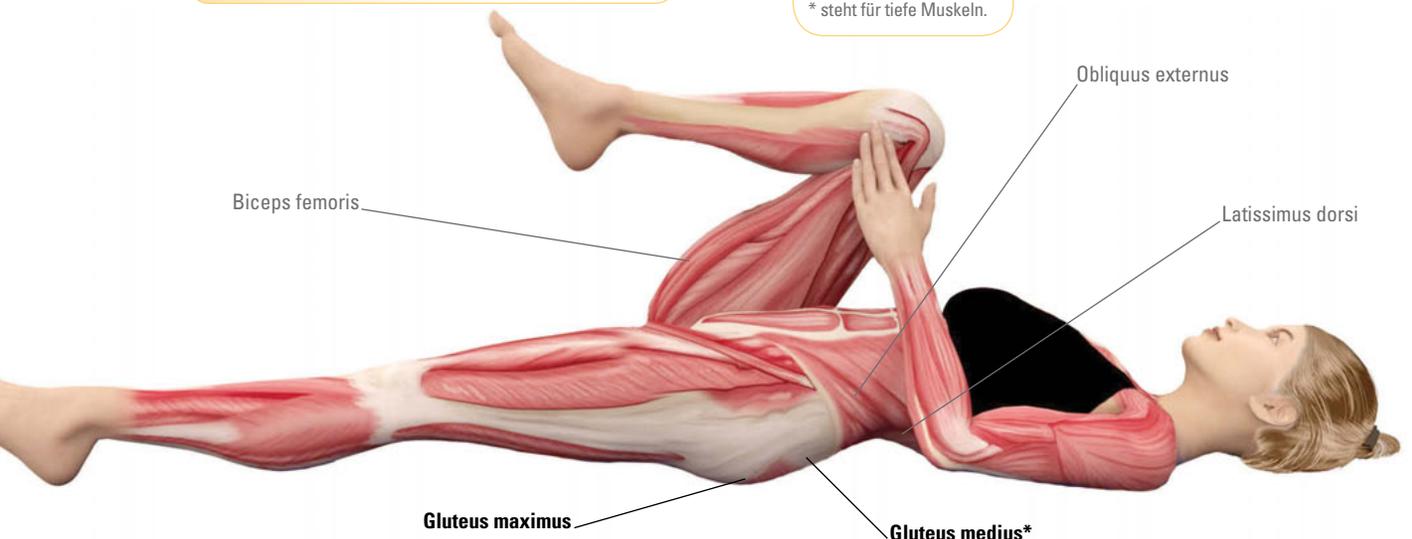


**ERLÄUTERUNG**

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

\* steht für tiefe Muskeln.



# LENDENWIRBELSÄULE DEHNEN

- 1 Breiten Sie in Rückenlage Ihre Arme aus und stellen Sie die linke Fußsohle auf das rechte Schienbein.



## TRAINING

- Quadratus lumborum
- Erector spinae
- Vastus lateralis
- Tractus iliotibialis
- Tensor fasciae latae

- 2 Führen Sie Ihr linkes Knie über das gestreckte rechte Bein zur rechten Seite, bis Sie eine Dehnung zwischen dem unteren Rücken und dem Becken spüren. Beide Schultern bleiben am Boden.



## ÜBUNGSTIPPS

### RICHTIG

- den unteren Rücken entspannen

### FALSCH

- die Schultern vom Boden abheben

- 3 Halten Sie die Position 15 Sekunden, bevor Sie wieder in die Ausgangsstellung zurückgehen. Wiederholen Sie den Ablauf dreimal und wechseln Sie danach die Seite.

## ÜBERBLICK

### SCHWERPUNKT

- unterer Rücken

### TRAININGSZIEL

- Beweglichkeit

### SCHWIERIGKEITSGRAD

- Einsteiger

### TRAININGSVORTEIL

- steigert die Beweglichkeit des unteren Rückens

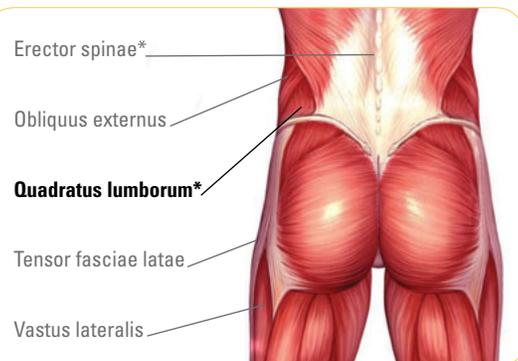
### NICHT ANGERATEN BEI

- starken Rückenschmerzen

### ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.  
\* steht für tiefe Muskeln.



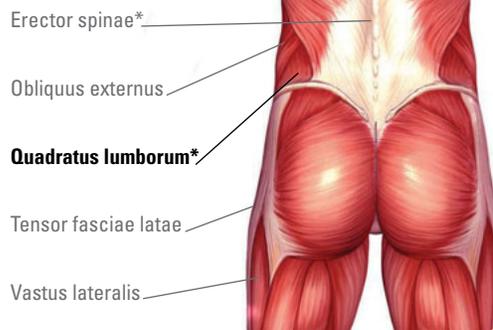
# UNTEREN RÜCKEN DREHEN

- 1 Breiten Sie in Rückenlage mit geschlossenen Beinen Ihre Arme aus und stellen Sie die Füße auf.



## TRAINING

- Quadratus lumborum
- Erector spinae
- Obliquus externus



### ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.  
\* steht für tiefe Muskeln.

## ÜBERBLICK

### SCHWERPUNKT

- unterer Rücken

### TRAININGSZIEL

- Beweglichkeit

### SCHWIERIGKEITSGRAD

- Einsteiger

### TRAININGSVORTEIL

- steigert die Beweglichkeit des unteren Rückens

### NICHT ANGERATEN BEI

- starken Rückenschmerzen



## ÜBUNGSTIPPS

### RICHTIG

- den unteren Rücken und die Schultern am Boden halten
- sanft und langsam dehnen

### FALSCH

- während des Dehnens federn

- 2 Führen Sie Ihre Knie langsam von einer Seite zur anderen, bis Sie jeweils eine Dehnung zwischen dem unterem Rücken und dem Becken spüren.

- 3 Halten Sie die Dehnung auf jeder Seite 30 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Abfolge dreimal.

# UNTEREN RÜCKEN DEHNEN

- 1 Führen Sie aus der Bankstellung mit leicht geöffneten Knien die Hände etwas nach vorne. Ihre großen Zehen berühren sich.
- 2 Setzen Sie sich sanft auf die Fersen.



## ÜBUNGSTIPPS

### RICHTIG

- den Rücken rund machen wie eine Kuppel

### FALSCH

- Eile; es kann einige Minuten dauern, bis Ihr Körper entspannt ist und die volle Dehnung annimmt
- den Nacken zusammendrücken

- 3 Senken Sie den Oberkörper bis auf die Beine, während Sie gleichzeitig die Hände der gestreckten Arme nach vorne schieben. Strecken Sie den Körper von den Fingerspitzen bis zum Steißbein.

- 4 Legen Sie die Stirn auf den Boden. Halten Sie die Position 30 Sekunden bis drei Minuten lang.



## ÜBERBLICK

### SCHWERPUNKT

- unterer Rücken

### TRAININGSZIEL

- Beweglichkeit

### SCHWIERIGKEITSGRAD

- Einsteiger

### TRAININGSVORTEIL

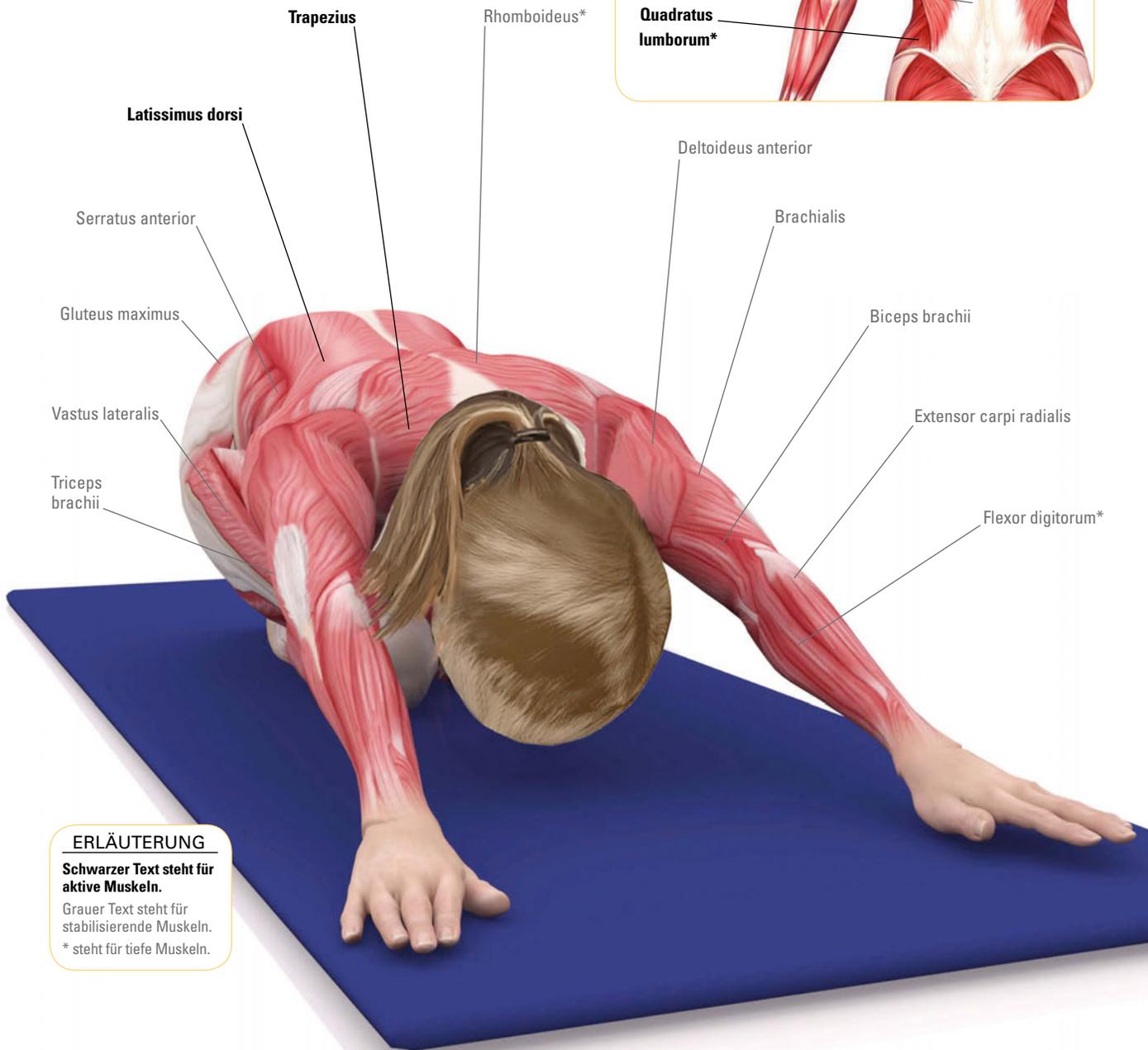
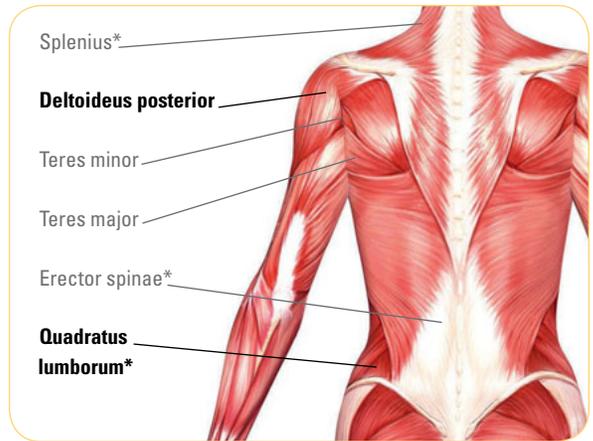
- dehnt und entspannt den Rücken

### NICHT ANGERATEN BEI

- Knieverletzungen

## TRAINING

- Latissimus dorsi
- Trapezius
- Deltoideus anterior
- Deltoideus posterior
- Rhomboideus
- Teres major
- Serratus anterior
- Gluteus maximus
- Erector spinae
- Quadratus lumborum



### ERLÄUTERUNG

**Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.**

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

\* steht für tiefe Muskeln.

# KATZE UND HUND

- 1 In der Bankstellung befinden sich die Knie direkt unter der Hüfte und die Hände unter den Schultern; die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Schauen Sie auf den Boden und halten Sie den Kopf in neutraler Stellung.



- 2 Atmen Sie langsam aus. Spannen Sie dabei die Muskulatur der Körpervorderseite an, ziehen Sie den Bauchnabel zur Lendenwirbelsäule und bilden Sie mit Ihrem Oberkörper eine Kuppel. Das ist die Katzenpose.



- 3 Atmen Sie ein. Bewegen Sie sich dabei zurück in die Ausgangsstellung.
- 4 Mit der nächsten Einatmung überstrecken Sie den Rücken und heben Brust sowie Kopf an. Schauen Sie nach vorne. Das ist die Hundepose.
- 5 Atmen Sie aus. Bewegen Sie sich dabei zurück in die Ausgangsstellung.
- 6 Wiederholen Sie den Ablauf 10- bis 20-mal.



## TRAINING

- Erector spinae
- Multifidus spinae
- Latissimus dorsi
- Trapezius
- Deltoideus posterior
- Deltoideus anterior
- Deltoideus medialis
- Rectus abdominis
- Transversus abdominis
- Ligamentum longitudinale posterius
- Articulationes zygapophysiales

## ÜBUNGSTIPPS

### RICHTIG

- die Schultern tief und damit vom Hals entfernt halten

### FALSCH

- ausschließlich im unteren Rücken bewegen
- in der Katzenpose das Kinn auf die Brust nehmen
- in der Hundepose den Brustkorb Herausschieben

## ÜBERBLICK

### SCHWERPUNKT

- mittlere und untere Rückenstrecker
- gerade Bauchmuskeln
- schräge Bauchmuskeln

### TRAININGSZIEL

- Beweglichkeit

### SCHWIERIGKEITSGRAD

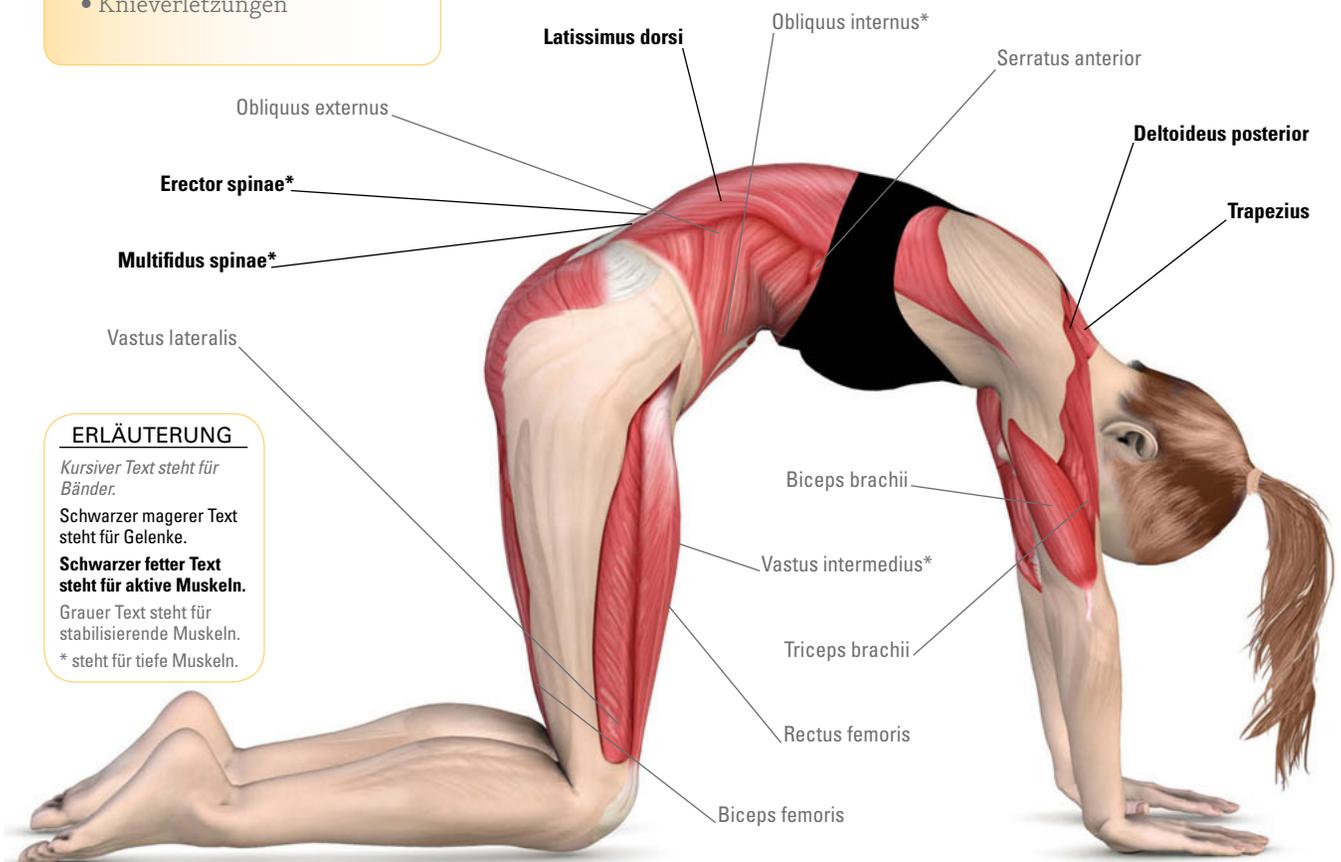
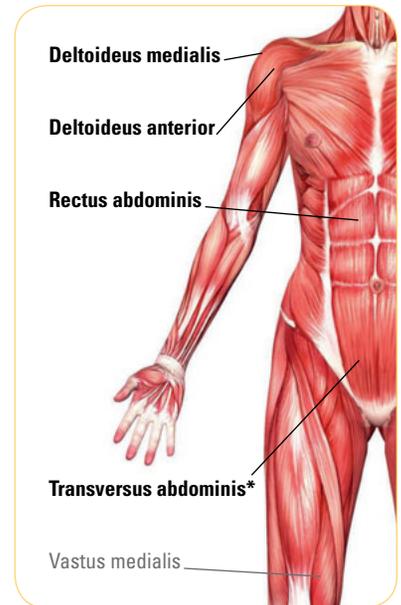
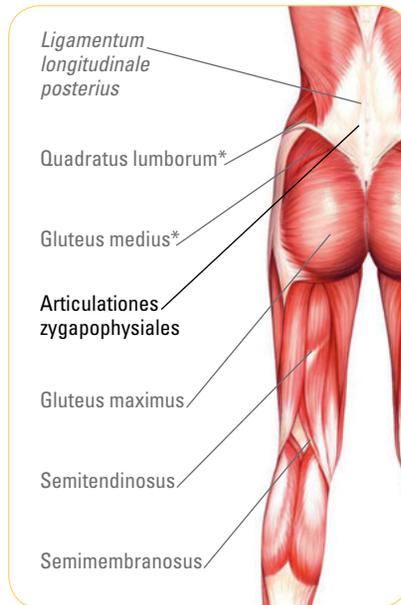
- Einsteiger

### TRAININGSVORTEIL

- mobilisiert Nacken, Schultern, Brust, Rücken, Bauch und Wirbelsäule

### NICHT ANGERATEN BEI

- Knieverletzungen



### ERLÄUTERUNG

*Kursiver Text steht für Bänder.*

Schwarzer magerer Text steht für Gelenke.

**Schwarzer fetter Text steht für aktive Muskeln.**

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

\* steht für tiefe Muskeln.

# HÜFTKREISEN AUF DEM BALL

- 1 Setzen Sie sich auf einen Gymnastikball, die Füße sind geschlossen. Legen Sie die Hände an die Hüften.



## ÜBERBLICK

### SCHWERPUNKT

- unterer Rücken
- Hüfte
- Bauchmuskeln

### TRAININGSZIEL

- Stabilisation/Beweglichkeit

### SCHWIERIGKEITSGRAD

- Fortgeschrittene

### TRAININGSVORTEIL

- stabilisiert die Körpermitte
- dehnt den unteren Rücken

### NICHT ANGERATEN BEI

- starken Rückenschmerzen

- 2 Kreisen Sie durch Aktivität des Beckens so mit den Hüften, dass der Ball kleine Kreise gegen den Uhrzeigersinn beschreibt.



- 3 Wiederholen Sie die Übung aus der Ausgangsstellung heraus zur anderen Seite.



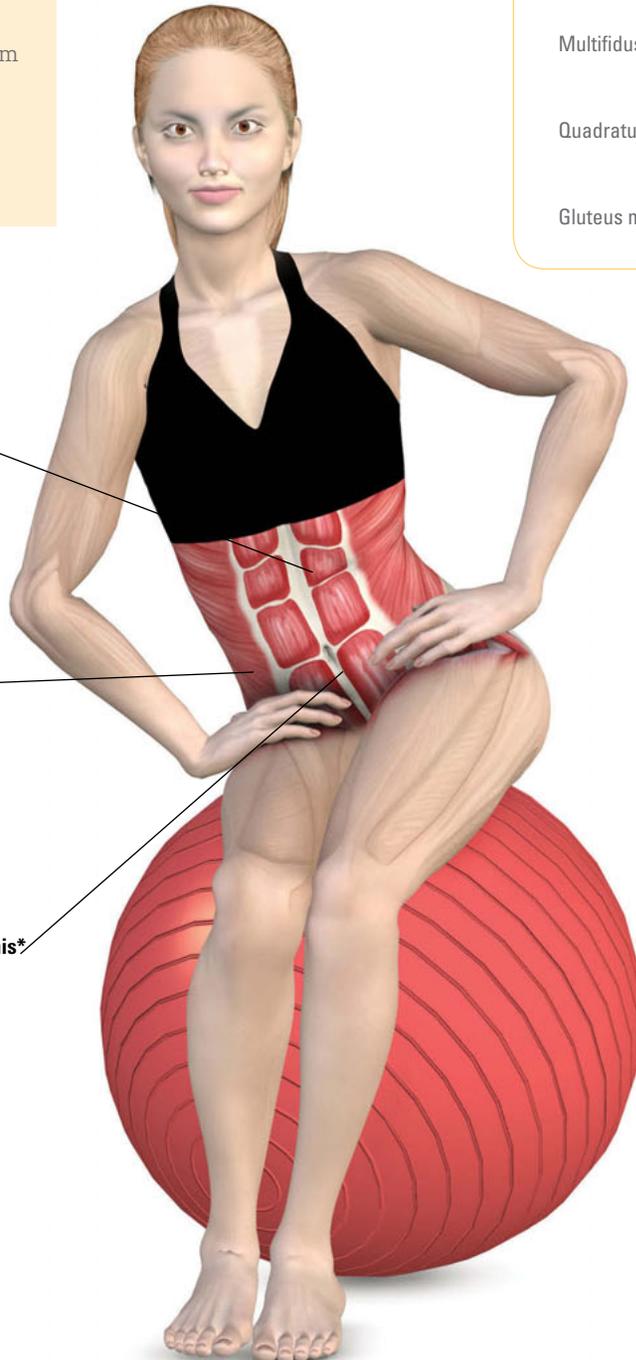
## TRAINING

- Erector spinae
- Multifidus spinae
- Transversus abdominis
- Obliquus externus
- Quadratus lumborum
- Infraspinatus
- Gluteus medius
- Iliopsoas
- Iliacus

Rectus abdominis

Obliquus externus

Transversus abdominis\*



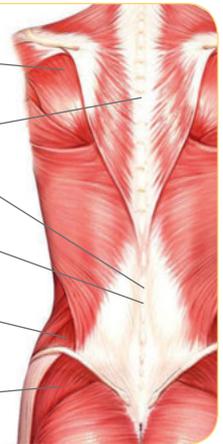
Infraspinatus\*

Erector spinae\*

Multifidus spinae\*

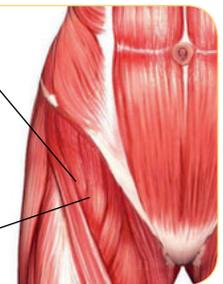
Quadratus lumborum\*

Gluteus medius\*



Iliopsoas\*

Iliacus\*



## ÜBUNGSTIPPS

### RICHTIG

- kleine Kreise machen; wenn Sie Ihren Nacken spüren, ist der Bewegungsumfang zu groß

### FALSCH

- die Beine benutzen, um die Bewegung auszuführen

### ERLÄUTERUNG

**Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.**

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

\* steht für tiefe Muskeln.

# SCHWIMMEN

1 Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden und strecken Sie die Arme und Beine. Die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule.

2 Strecken Sie den Körper und heben Sie gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein. Heben Sie auch Kopf und Schultern vom Boden ab.

3 Senken Sie Bein und Arm zurück in die Ausgangsposition. Halten Sie den Körper dabei weiterhin gestreckt.



4 Heben Sie nun den rechten Arm und das linke Bein sowie Kopf und Schultern vom Boden ab.

5 Kehren Sie zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen Sie die Abfolge sechs- bis achtmal.



## ÜBERBLICK

### SCHWERPUNKT

- Rückenstrecker
- Hüftstrecker

### TRAININGSZIEL

- Stabilisation/Kräftigung

### SCHWIERIGKEITSGRAD

- Fortgeschrittene

### TRAININGSVORTEIL

- stärkt die Hüfte und kräftigt die Rückenstrecker
- stabilisiert die Wirbelsäule

### NICHT ANGERATEN BEI

- starken Rückenschmerzen
- ausgeprägter und auffällig starker Krümmung der oberen und unteren Wirbelsäule

## TRAINING

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| • Gluteus maximus | • Quadratus lumborum |
| • Trapezius       | • Rhomboideus        |
| • Biceps femoris  | • Latissimus dorsi   |
| • Erector spinae  |                      |



### VARIANTE

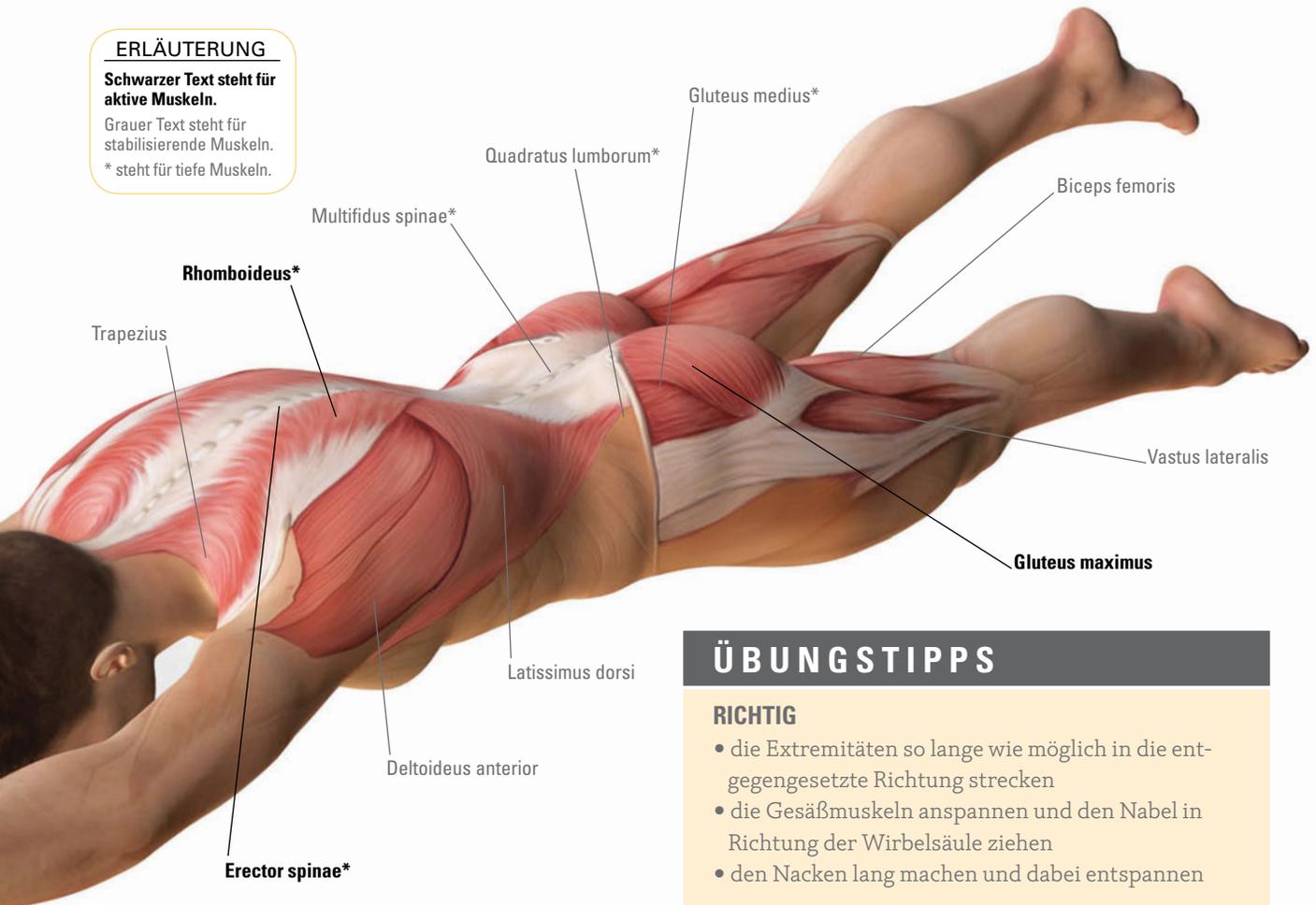
**Schwieriger:** Anstatt einen Arm und ein Bein zu bewegen, heben Sie gleichzeitig alle vier Extremitäten vom Boden ab und ziehen dabei den Bauchnabel ein. Diese Position nennt man „Supermann“.



### ERLÄUTERUNG

**Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.**

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.  
\* steht für tiefe Muskeln.



### ÜBUNGSTIPPS

#### RICHTIG

- die Extremitäten so lange wie möglich in die entgegengesetzte Richtung strecken
- die Gesäßmuskeln anspannen und den Nabel in Richtung der Wirbelsäule ziehen
- den Nacken lang machen und dabei entspannen

#### FALSCH

- die Schultern zu den Ohren hochziehen

# BECKEN HEBEN

- 1 Stellen Sie in Rückenlage mit gebeugten Beinen die Füße nahe an das Gesäß. Legen Sie Arme und Hände entspannt zur jeweiligen Körperseite.



## TRAINING

- Erector spinae
- Iliopsoas
- Gluteus maximus
- Gluteus medius
- Sartorius
- Rectus femoris

## ÜBERBLICK

### SCHWERPUNKT

- unterer Rücken
- Quadrizeps
- Gesäßmuskeln
- Brust

### TRAININGSZIEL

- Kräftigung

### SCHWIERIGKEITSGRAD

- Fortgeschrittene

### TRAININGSVORTEIL

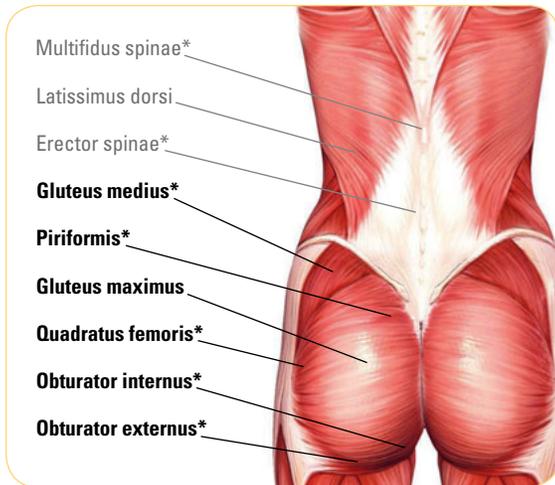
- stärkt die Oberschenkelvorder- und -rückseite sowie das Gesäß
- mobilisiert die Wirbelsäule

### NICHT ANGERATEN BEI

- Schulterverletzungen
- Rückenverletzungen

- 2 Spannen Sie die Muskulatur der Körperrückseite an und stemmen Sie die Füße in den Boden. Strecken Sie die Hüfte und heben Sie das Becken. Ihre Arme und Hände stützen den Körper.
- 3 Verstärken Sie die Hüftstreckung, indem Sie die Gesäßmuskeln anspannen. Ihr Nacken bleibt aber locker und gestreckt.
- 4 Halten Sie die Position 30 Sekunden bis eine Minute. Kehren Sie langsam – Wirbel für Wirbel – in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung mindestens einmal.





## ÜBUNGSTIPPS

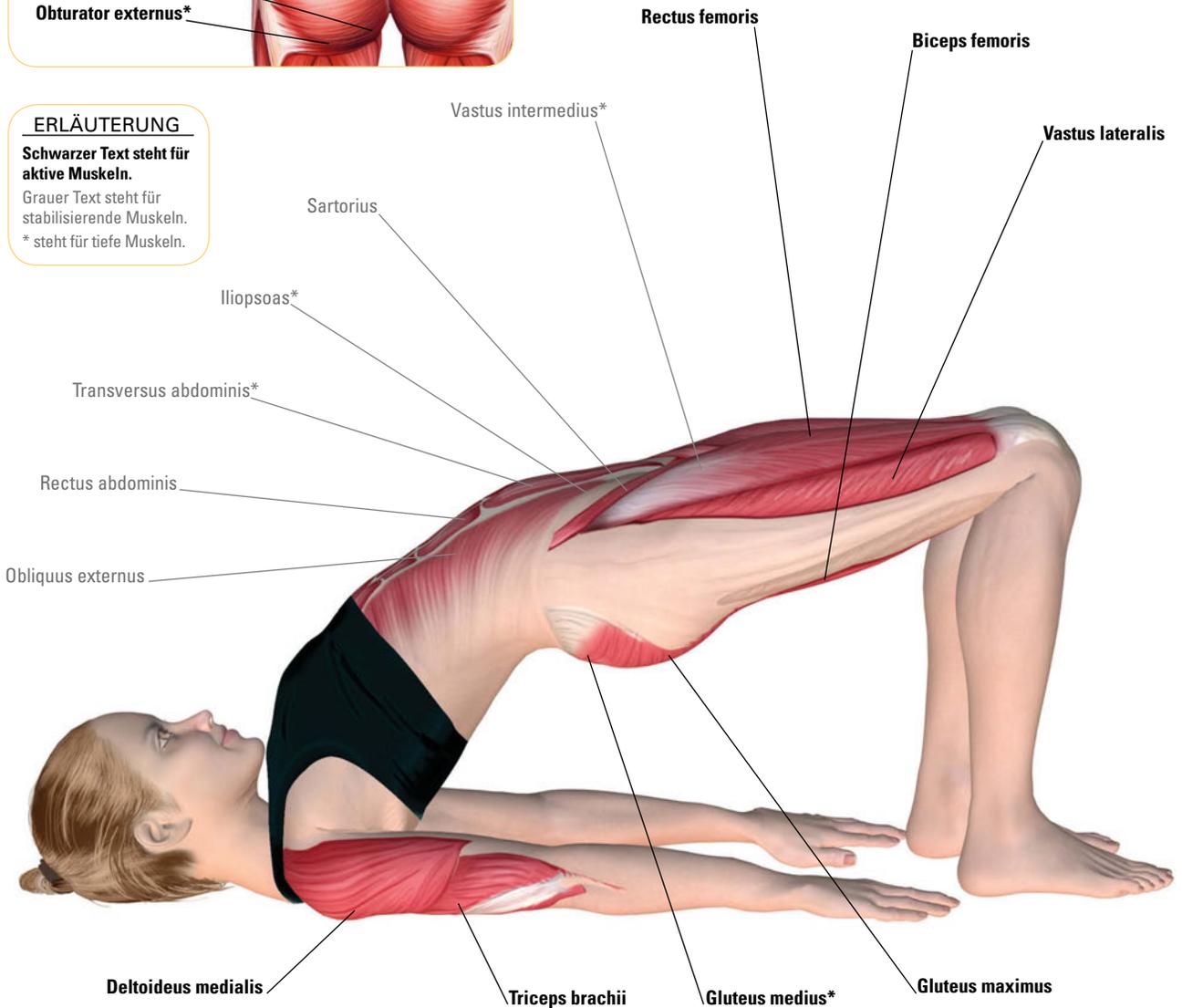
### RICHTIG

- die Schultern als Rolllager verwenden
- die Knie über den Fersen platzieren
- das Gesäß und die Oberschenkel anspannen

### FALSCH

- das Kinn auf die Brust nehmen
- das Gesäß mehr als die Oberschenkelrückseite benutzen, um das Becken zu heben

**ERLÄUTERUNG**  
**Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.**  
 Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.  
 \* steht für tiefe Muskeln.



# BECKEN UND BEIN HEBEN

- 1 Stellen Sie in Rückenlage mit gebeugten Beinen die Füße nahe an das Gesäß. Breiten Sie Arme und Hände entspannt zur Körperseite aus.



- 2 Spannen Sie die Muskulatur der Körperrückseite an und stemmen Sie die Füße in den Boden. Strecken Sie die Hüfte und heben Sie das Becken. Ihre Arme und Hände stützen den Körper.
- 3 Verstärken Sie die Hüftstreckung, indem Sie die Gesäßmuskeln anspannen. Ihr Nacken bleibt aber locker und gestreckt.



- 4 Strecken Sie das rechte Bein so, dass von der Schulter bis zu den Zehen eine gerade Linie entsteht.



- 5 Halten Sie die Position 30 Sekunden bis eine Minute.
- 6 Kehren Sie zurück in die Brückenposition und wechseln Sie die Beine. Wiederholen Sie den Ablauf mindestens einmal.



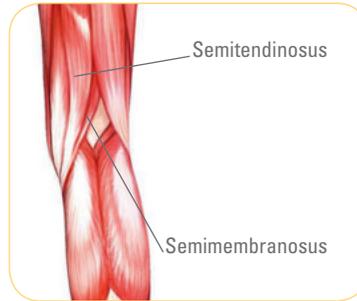
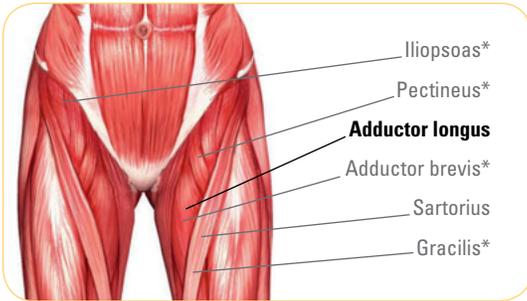
## ÜBUNGSTIPPS

### RICHTIG

- eine gerade Linie von der Schulter bis zu den Zehen herstellen
- die Gesäßmuskeln anspannen, um das Becken zu stabilisieren

### FALSCH

- das Becken auf der Seite des gestreckten Beins nach unten neigen



## TRAINING

- Gluteus maximus
- Gluteus medius
- Erector spinae
- Rectus femoris
- Transversus abdominis

### VARIANTE

**Schwieriger:** Absolvieren Sie die Schritte 1 bis 5, führen Sie dann die Hände der gestreckten Arme über dem Brustbein zusammen. Halten Sie diese Position 30 Sekunden bis eine Minute.

Kehren Sie zurück in die Brücke und wechseln Sie die Beine. Wiederholen Sie die Übung einmal.



## ÜBERBLICK

### SCHWERPUNKT

- unterer Rücken
- Quadrizeps
- Gesäßmuskeln
- Bauchmuskeln

### TRAININGSZIEL

- Kräftigung/Balance

### SCHWIERIGKEITSGRAD

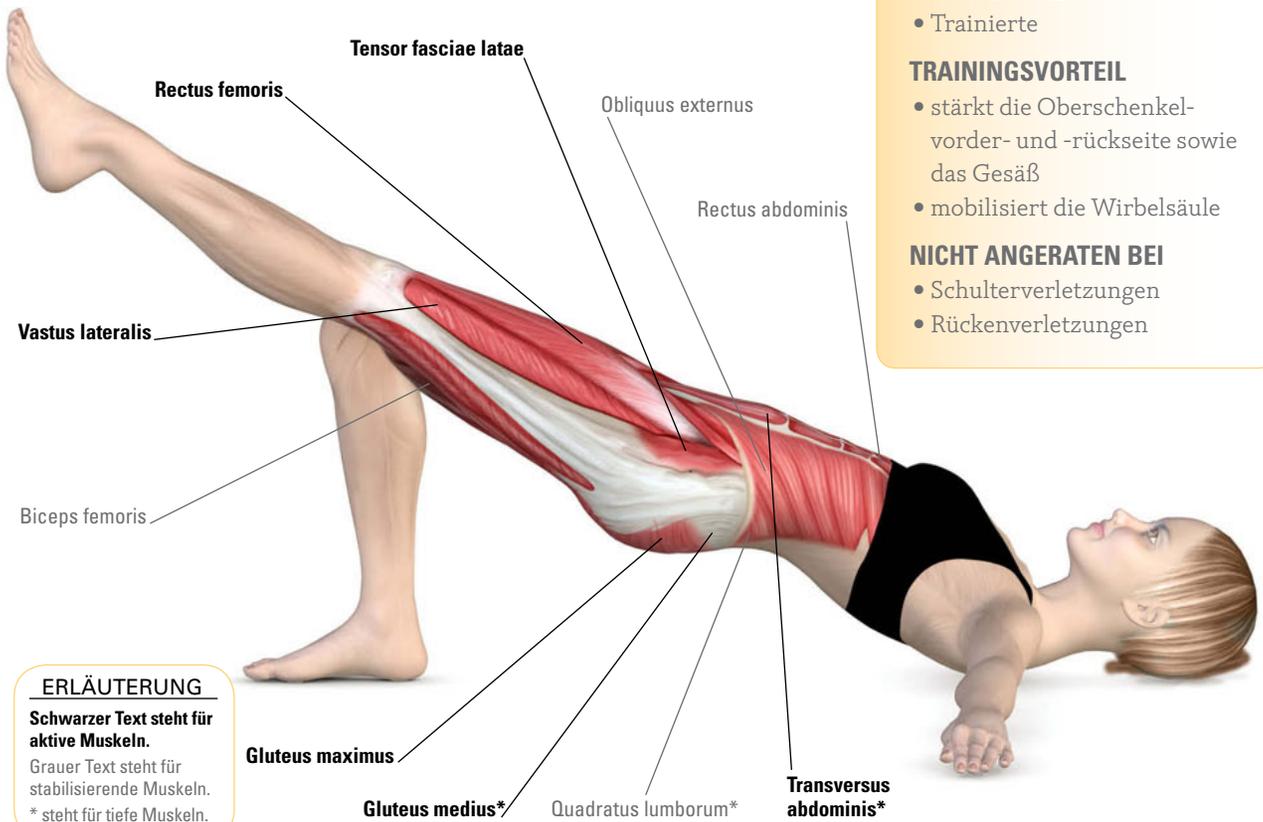
- Trainierte

### TRAININGSVORTEIL

- stärkt die Oberschenkelvorder- und -rückseite sowie das Gesäß
- mobilisiert die Wirbelsäule

### NICHT ANGERATEN BEI

- Schulterverletzungen
- Rückenverletzungen



### ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für aktive Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.  
\* steht für tiefe Muskeln.