



Drucken

http://www.focus.de/gesundheits/gesundleben/fitness/news/gesundheits-verspannungen-im-ruecken-gezielte-uebungen-helfen_id_3417638.html

Gesundheit

Verspannungen im Rücken - Gezielte Übungen helfen

Mittwoch, 20.11.2013, 09:44



[Vergrößern](#)

[Teilen und Details](#)

dpa/Hans Wiedl Wer unter Rückenverspannungen leidet, kann diese mit den richtigen Übungen bekämpfen. Wer im Job viel sitzt, leidet schnell an Verspannungen. Gezielte Übungen helfen, die Rückenmuskeln zu stärken und größere Schmerzen zu verhindern.

Damit sich aus leichten Beschwerden keine hartnäckigen Rückenprobleme entwickeln, empfiehlt Uschi Moriabadi von der Deutschen Hochschule/BSA-Akademie in Saarbrücken folgende Übung:

Stellen Sie einen Hocker vor sich. Legen Sie sich vor dem Hocker auf den Rücken, Ihre Unterschenkel sind auf dem Hocker platziert. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

Schließen Sie die Augen und geben Sie mit jeder Ausatmung Spannung ab. Verweilen Sie in dieser Position für einige Minuten und verlassen Sie sie erst, wenn sich Ihr Rücken entspannt anfühlt.

Nehmen Sie die Beine vom Hocker und führen Sie Ihre Knie zum Brustkorb. Rollen Sie dann langsam auf eine Seite und kommen Sie über einen bequemen Sitz nach oben in den Stand.

Sinnvoll ist es Moriabadi zufolge für Menschen, die viel sitzen, auch, gezielt die Rückenmuskulatur zu stärken - zum Beispiel mit Training im Fitnessstudio. Denn eine starke Rückenmuskulatur sei das beste Stützkorsett für die Wirbelsäule und könne Verspannungen und Schmerzen verhindern.

dpa