

Das neue Rückentraining

Mit 5-Minuten-Programm

PROF. DR. INGO FROBÖSE

Von
Kranken-
kassen
empfohlen





THEORIE

Ein Wort zuvor 5

DAS BEWEGTE LEBEN EINES RÜCKENS 7

Der Rücken – stabil und mobil zugleich 8
 Bleiben Sie stets in Bewegung 9
 Werden Sie zum Coach Ihres Rückens 10
 Argumente für das neue Rückentraining 11
 Die Top-Ten-Risiken für den Rücken 13

Die Bausteine des Rückens 14
 Die Wirbelsäule – ein technisches Meisterwerk 15
 Die Muskulatur als Motor der Wirbelsäule 22
 Äußerst sensibel: Nervenbahnen und Rückenmark 26

Die Sprache des Rückens 28
 Die Rezeptoren – wichtige Messfühler 29
 Auch Stress wirkt auf den Rücken 31
 Rückenschmerzen – individuell und oft undefinierbar 32
 Schmerzen und ihre Ursachen 35

PRAXIS

BEWEGUNG – EIN LEBENSELIXIER 37

Aktivierung heißt Bewegung 38
 Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit 39
 Zehn Gründe, sofort mit Bewegung anzufangen 41

Sport als Quelle der Aktivierung 42
 Welche Sportart ist die richtige? 43
 Nutzen Sie Bewegungen des Alltags! 43
 Sportarten im Vergleich 44
 Verteilen Sie Ihre Aktivitätszeiten 47

STARKE MUSKELN – UND SIE BLEIBEN FLEXIBEL 49

Balsam für Bauch und Rücken 50
 Die zwei Farben der Muskeln 51
 Dehnen ist eine Wellness-Kur 52
 Test: Wie beweglich ist Ihr Rücken? 54
 Männer und Frauen – der Rücken ist anders 57

Ihr persönliches Workout 58
 Luxus für Ihren Rücken 59
 Übung 1: Stahlseil 60
 Übung 2: Brückenbauer 62
 Übung 3: Hacker 64
 Übung 4: Schraube 66
 Übung 5: 6-Packer rückwärts 68
 Übung 6: Hingucker 70
 Übung 7: Schulterformer 72
 Übung 8: Po-Runder 74
 Übung 9: Windspiel 76
 Übung 10: Schaukel 78
 Übung 11: Brustöffner 80
 Übung 12: Luftschnapper 82
 Übung 13: Flitzbogen 84
 Übung 14: Denker 86

Alltagsprogramme für einen fitten Rücken 88
 Die richtige Belastung 89
 Grundregeln 89
 Das Rundum-sorglos-Paket 90
 Das Anti-Stress-Programm 92
 Die Sparflamme 94
 Das Autofahrer-Programm 95

RÜCKENFREUNDLICHE STRATEGIEN FÜR DEN ALLTAG... 97

Wahrnehmungstraining 98
 Werden Sie sich Ihrer Haltung bewusst 99
 Spüren Sie Ihren Bewegungen nach 100

Entspannungsstrategien für Ihr Wohlbefinden 104
 60-Sekunden-Rituale für den Rücken 105
 Fragen aus der Praxis 107
 Ein warmes Bad – Genuss pur 109
 Die klassischen Entspannungshelfer 110
 Klassische Entspannungsmethoden 111

Benimmregeln für den Umgang mit dem Rücken 112
 Anforderungen und persönliche Fähigkeiten müssen harmonisieren 113
 Richtig oder falsch – die Situation entscheidet 114
 Richtig essen für den Rücken 119
 Anti-Aging-Kur für die Bandscheiben 121

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122
 Adressen, die weiterhelfen 123
 Sachregister 124
 Die Übungen von A bis Z 126
 Impressum 127

Falsche Bewegungen gibt es nicht!

Eine Abnutzung der Wirbelsäule ist fast immer genetisch bedingt. Nur ein winziger Anteil der Rückenprobleme ist wirklich auf Überbeanspruchung am Arbeitsplatz oder durch Sport zurückzuführen. Bewegungen oder Übungen, die Sie locker und problemlos durchführen können, sind daher niemals falsch. Das sind neueste, gesicherte Erkenntnisse der Wissenschaft!

Viele Menschen sind allerdings verunsichert, wie sie sitzen, stehen, etwas heben oder sich bücken sollen. Die meisten alten Regeln – das wissen inzwischen auch die Krankenkassen – sind längst überholt. Das moderne Rezept heißt: Bewegen Sie sich so natürlich wie möglich. Nur so fordern Sie Ihren ganzen Rücken. Aber leider wird der Rücken heutzutage viel häufiger unter- als überfordert, teilweise auch aus falsch verstandener Vorsicht. Die Unterforderung ist in erster Linie auf die Veränderungen der Lebensbedingungen zurückzuführen: Nicht von ungefähr sind im Zeitalter der Computertechnik und den damit einhergehenden sitzenden Tätigkeiten die Rückenprobleme in der Bevölkerung rasant angestiegen, ein eindeutiges Resultat von Unterbeanspruchung.

FÜR AUSGLEICH SORGEN

Nur ein ständig bewegter Rücken bleibt dauerhaft beschwerdefrei. Sorgen Sie deshalb für den nötigen gesundheitsfördernden Ausgleich – auch wenn Stress und hektischer Alltagstrubel Ihnen sehr wenig Raum lassen.

Werden Sie zum Coach Ihres Rückens

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen, weshalb Menschen in den modernen Industriegesellschaften einen Arzt aufsuchen. Eine groß angelegte Studie der Europäischen Union aus dem Jahr 2004 zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen (siehe Seite 122) brachte es erwartungsgemäß an den Tag – der Hauptverursacher von Rückenproblemen ist in ganz Europa (und vermutlich darüber hinaus) derselbe: Bewegungsmangel. Die Experten analysierten zugleich, welche Maßnahmen am besten helfen, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Das Ergebnis war wiederum klar und eindeutig: aktiv sein, und zwar so häufig und vielfältig wie möglich. Dabei ist es (fast) völlig egal, was Sie tun. Hauptsache, Sie tun überhaupt etwas und bewegen sich regelmäßig. Nach Aussage der Wissenschaftler könnten auf diese Weise mehr als 90 Prozent aller Rückenbeschwerden vermieden werden. Werden Sie also zum Coach Ihres Rückens!

Argumente für das neue Rückentraining

Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, Rückenschmerzen aus eigenen Stücken in den Griff zu bekommen. Hier setzt das neue Rückentraining an, bei dem es vor allem heißt: Bewegen, bewegen, bewegen!

- Fordern Sie Ihren Rücken! Belasten Sie ihn, bewegen Sie sich ganz natürlich, vermeiden Sie Schonhaltungen, seien Sie aktiv. So befreien Sie sich aus dem Teufelskreis, der Ihren Körper immer mehr schwächt, was über kurz oder lang unweigerlich zu Problemen führt. Mit dem neuen Rückentraining wappnen Sie sich dagegen – und das ein Leben lang!
- Nur drei bis fünf Prozent der Rückenprobleme werden von den Bandscheiben verursacht. Meistens lösen Muskeln und Bänder die Beschwerden aus. Deshalb müssen diese kontinuierlich trainiert werden.
- Häufig wird über die Bedeutung der Muskeln gesprochen. Doch die wichtigsten, die kleinen tiefen Rückenmuskeln, werden meist vergessen, obwohl nur sie einen fiten Rücken garantieren. Diesen Fehler macht das neue Rückentraining nicht. Ganz im Gegenteil – die tiefen Rückenmuskeln rücken in den Mittelpunkt.
- Es gibt keine falschen Bewegungen und keine unkorrekten Haltungen. Vielmehr reduziert jede Bewegungseinschränkung die natürlichen Möglichkeiten des Menschen, seine Muskeln zu kräftigen. Mit geschwächten Muskeln wird der Rücken jedoch immer weniger leistungsfähig. Schonung führt in die Sackgasse. Schmerzen sind die absehbare Folge.
- Selbst das Hohlkreuz ist kein Problem. Auch nicht, sich nach vorn zu bücken. Damit erhält sich die Wirbelsäule ihre Beweglichkeit. Sie würde sonst versteifen und ihre flexible S-Form verlieren. Die braucht sie dringend für ganz normale Bewegungen. Deshalb sollten alle Bewegungsrichtungen genutzt werden.
- Der Rücken ist kein »totes« Material – ganz im Gegenteil. Über seine Nervenbahnen und Nervenzellen gelangen laufend Informationen über das Befinden des Rückens zum Gehirn. Bei zu hohen Belastungen werden auch Warnsignale über die Nervenbahnen ausgesendet und müssen nur verstanden und beachtet werden. Aus diesem Grund ist das Wahrnehmungstraining beim neuen Rückentraining so wichtig.
- Auch die Psyche wird berücksichtigt! Denn alle Belastungen des Alltags, wie Stress am Arbeitsplatz oder Probleme in der Familie, Zukunftsängste oder Geldsorgen, wirken sich auf den Rücken aus und lassen die Muskeln verspannen. Dafür gibt es spezielle Entspannungsübungen (ab Seite 104).



Sport als Quelle der Aktivierung

Erinnern Sie sich an Ihren letzten Skiurlaub? Das war Lebensqualität pur. Oder an den Wanderurlaub? Sportliche Aktivität ohne Hektik, Zwang und Leistungsdruck. Zudem an der frischen Luft. Besonders gesund! Für Körper, Geist und Seele. Es geht uns beim Sport nicht um ein verbissenes Training, sondern um den Spaß und die Freude. Das heißt nicht, dass Sie sich zwischendurch nicht auch ein bisschen anstrengen dürfen. Aber alles in Maßen. Der Sport soll zum selbstverständlichen Teil Ihres Alltags werden.

Welche Sportart ist die richtige?

Ganz einfach: Richtig ist der Sport, der zu Ihnen passt, zu Ihrer Zeit, zu Ihrem Umfeld und zu Ihren Neigungen. Sie haben also die Qual der Wahl. Lassen Sie sich nicht durch die Vielzahl von Angeboten verwirren. Oder gar durch vermeintlich interessante Werbeaussagen zum Kauf von Ausrüstungsgegenständen verführen. Am besten beginnen Sie mit dem, was wenig Aufwand erfordert. Das könnte Walking sein, Joggen oder Fahrradfahren. Öffnen Sie einfach Ihre Haustür, und los geht's. Müssen Sie erst 20 Kilometer fahren, wird das nicht lange gut gehen. Da sollten Sie realistisch sein. Später können Sie Ihr Sportrepertoire immer noch erweitern. Wenn Sie bereits aus früheren Zeiten Erfahrungen mit einer Sportart haben, dann fangen Sie doch einfach wieder damit an.

Sportarten im Vergleich

Sie haben sicher auch schon gehört, dass bestimmte Sportarten für den Rücken besonders gesund sein sollen. Vergessen Sie das! Jede Sportart hat ihre Vor- und Nachteile. Viel wichtiger ist, wie Sie Ihre bevorzugte Sportart ausüben. Der Tabelle auf den folgenden Seiten können Sie entnehmen, mit welcher Sportart sich welche Trainingsziele verfolgen lassen, ob sie für Anfänger oder für Fortgeschrittene geeignet ist und welche möglichen Risiken Sie bedenken sollten.

Nutzen Sie Bewegungen des Alltags!

Und sollten Sie sich zu gar keiner Sportart durchringen können, dann geht es sogar ohne Sport – wenngleich mühsamer und langsamer: Bewegen Sie sich im Alltag so viel wie möglich. Steigen Sie die Treppen hoch und meiden Sie den Aufzug. Nehmen Sie das Fahrrad zum Einkaufen und lassen Sie das Auto stehen. Oder laufen Sie im strammen Tempo zum Supermarkt. Machen Sie Garten- oder Hausarbeit. Dies sind lauter Aktivitäten, mit denen Sie dem Bewegungsmangel ein Schnippchen schlagen. Nicht umsonst werden Frauen im Schnitt fünf Jahre älter als Männer. Sie bewegen sich bei der Hausarbeit und verbrennen 400 bis 500 Kilokalorien mehr pro Tag. Suchen Sie deshalb nach Wegen, sich im Alltag möglichst viel zu bewegen.

WICHTIG

Steigern Sie in den ersten drei Monaten Ihre Trainingsbelastung nur langsam, damit sich die Knochen- und Knorpelstrukturen der Belastung anpassen und an Festigkeit zunehmen können. Sonst heißt es bald pausieren und später wieder von vorn anfangen.



Ihr persönliches Workout

Für einen gesunden und fitten Rücken müssen Sie alle wichtigen Muskelgruppen gleichermaßen kräftigen und dehnen. Nur dann haben Sie eine aktive Polsterung gegen die Lasten des Alltags. Auf den folgenden Seiten finden Sie 14 sehr effektive Übungseinheiten. Sie können jeweils zwischen drei Alternativen wählen: der leichten Übung, der mittelschweren Variante oder der Übung für Fortgeschrittene. Das Ziel jeder Einheit: die Stärkung, die Dehnung oder die Entspannung eines bestimmten Körperbereiches.

Luxus für Ihren Rücken

Das ist das Besondere an diesem Kapitel: Sie stellen Ihr Training nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten selbst zusammen. Doch folgende Hinweise sollten Sie beachten:

- › Zwingen Sie Ihr Training nicht zwischen Termine. Muskeln sind nur schwer zu trainieren, wenn der Geist gestresst ist.
- › 13 Übungen (leicht, mittelschwer, für Fortgeschrittene) trainieren bestimmte Muskelbereiche. Übung 14 dient der Entspannung.
- › Beginnen Sie stets mit der leichtesten Variante. Nur wenn Sie wirklich gut trainiert sind, sollten Sie die Übungen für Fortgeschrittene wählen. Das Niveau der einzelnen Übungen ergibt sich aus der Anzahl der beteiligten Muskeln, der Häufigkeit der Wiederholungen sowie der Schwierigkeit der Trainingsposition.
- › Sie müssen nicht alle Übungen in einer Trainingseinheit hinter sich bringen. Wählen Sie acht bis zehn Übungen und absolvieren Sie diese irgendwann im Lauf des Tages. Ein paar Mal ein paar Minuten können Sie sicher abzwiegen.
- › Um die Harmonie der Muskeln zu unterstützen, sollten die Übungen stets den gleichen Schwierigkeitsgrad haben.
- › Variieren Sie Ihre Übungen. So erreichen Sie ein Ganzkörpertraining in Balance und beanspruchen die Muskeln gleichmäßig.
- › Zuerst wird die Muskelausdauer (die roten Muskelfasern, Seite 51) trainiert. 10 bis 15 Wiederholungen sollten Ihr Ziel sein.
- › Erst wenn Sie fit sind, wählen Sie das Niveau für Fortgeschrittene. Damit steigern Sie die Leistungsfähigkeit der weißen Muskelfasern (Seite 51). Ziel: acht bis zwölf Wiederholungen.
- › Die richtige Belastung haben Sie erreicht, wenn der Muskel am Ende einer Übung »brennt«, ein Zeichen, dass er erschöpft ist.
- › Machen Sie zwischen den einzelnen Übungen immer eine kleine Pause von etwa 60 Sekunden. Am besten legen Sie sich hin.
- › Dehnübungen (Seite 76 bis 85) können Sie täglich ausführen, da sie die Muskeln nicht anstrengen und diese kaum Erholungszeiten benötigen.
- › Die Übungen zur Entspannung (Seite 86 und 87) leisten auch im Alltag gute Dienste. Gönnen Sie sich möglichst oft Zeit dafür, denn sowohl Körper als auch Psyche profitieren davon.

KLARE ÜBUNGS-ANLEITUNGEN

Die Beschreibungen der Übungen sorgen dafür, dass Sie nichts falsch machen können. Ganz besonders wichtige und beachtenswerte Aspekte werden extra betont. Damit sind Sie auf der sicheren Seite und können sich voll und ganz auf Ihr Trainingsprogramm konzentrieren.



1 20 bis 30 Sekunden lang

Übung 3: Hacker

Mit dieser Übung kräftigen Sie die tiefe Rückenmuskulatur, die für die Stabilisierung der Wirbelsäule sowie die einzelnen Wirbelsegmente hauptverantwortlich ist. Speziell die kleinen, relativ schnellen wechselseitigen Bewegungen aktivieren diese tiefe Muskulatur. Bei den folgenden Übungen wird vor allem die Lendenwirbelsäule beansprucht.

Leichte Übung

- › Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten, ganz leicht gebeugten Beinen aufrecht hin. Die Arme liegen seitlich am Körper. Jetzt beugen Sie die Unterarme im 90-Grad-Winkel nach vorn. Die Ellbogen bleiben nah am Körper.

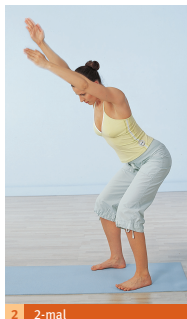
- › Nun führen die Unterarme schnelle, kleine Hackbewegungen aus. Die Hände sind straff, die Daumen liegen an den Fingern an.

Mittelschwere Übung

- › Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin, die Fußspitzen sind leicht nach außen gedreht.
 - › Beugen Sie die Knie leicht und schieben Sie den Po nach hinten-unten. Der Oberkörper neigt sich nach vorn. Kopf und Arme sind in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Hände stehen senkrecht.
- › Führen Sie mit den Armen 20 bis 30 Sekunden lang schnelle, kleine Hackbewegungen aus.

Übung für Fortgeschrittene

- › Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich auf die Unterarme auf, die nach vorn zeigen. Formen Sie mit den Händen eine lockere Faust oder falten Sie die Hände. Stellen Sie die Fußspitzen auf dem Boden auf.
 - › Heben Sie beide Knie einige Zentimeter vom Boden ab, sodass zwischen Oberschenkel und Unterschenkel ein 120- bis 150-Grad-Winkel entsteht. Der Po befindet sich vor den Knien. Der Rücken bleibt gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Rücken-, Bauch- und Pomuskulatur sind angespannt.
- › Heben Sie abwechselnd den rechten und den linken Fuß für zwei bis drei Sekunden vom Boden ab.



2 2-mal

3 10- bis 15-mal wiederholen, 2 Sätze



WICHTIG

Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass der Rücken gerade ist und Sie kein Hohlkreuz machen.



Der neue Weg zum fitten Rücken

Bewegung heißt die neue Zauberformel für einen schmerzfreien Rücken. Ihr persönliches Workout bringt Muskelpower für Ihre Wirbelsäule.

- › **Die drei Schlüssel der Aktivierung:** Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – so wird Ihr Rücken zur schmerzfreien Zone.
- › **Effektives Alltagstraining:** Mit unkomplizierten Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene werden Sie Ihr eigener Rücken-Coach.
- › **»Die Rücken-Benimmregeln«:** Richtig oder falsch gibt es nicht, Ihr Rücken selbst sagt Ihnen, was ihm gefällt.
- › **Extra:** Das 5-Minuten-Programm im GU-Folder hilft Ihnen, Ihren Rücken mit minimalem Aufwand fit zu halten.

Aktualisierte Neuauflage