ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE · RÜCKEN

Ihr Rücken

Fünf Übungen, die die Wirbelsäule tragen lernen

PhyZio Zander
Praxis für Physiotherapie

Rückenschmerz bessert sich selten durch Schonung. Was hilft, ist regelmäßige, dosierte Bewegung. Die folgenden Übungen kräftigen die Muskulatur, die Ihre Wirbelsäule über den Tag trägt. Zehn Minuten, an fünf Tagen die Woche.

Bewegen Sie sich langsam und atmen Sie ruhig weiter. Ein Ziehen bis etwa **3 von 10** ist in Ordnung, am nächsten Morgen darf es nicht schlechter sein — sonst machen Sie die nächste Einheit mit weniger Wiederholungen.

Name _____ Datum _____ Therapeut/in _____

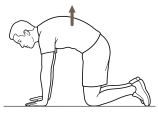
Beckenkippen

ÜBUNG 1

Rückenlage, Beine angestellt, Füße hüftbreit auf dem Boden.

1. Spannen Sie die Bauchmuskeln leicht an und drücken Sie den unteren Rücken in die Unterlage.
2. Halten Sie zwei Sekunden, lösen Sie dann wieder.

3 Sätze × 10 Wiederholungen Die Bewegung ist klein. Es geht um die Ansteuerung, nicht um Kraft.



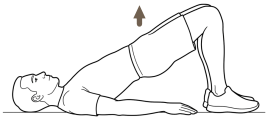
Katze und Kamel

ÜBUNG 2

Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte.

1. Machen Sie langsam einen Rundrücken und schieben Sie das Kinn zur Brust.
2. Gehen Sie dann in das Hohlkreuz und heben Sie den Blick.
3. Wechseln Sie im Atemrhythmus.

2 Sätze × 10 Wechsel Langsam. Die Bewegung soll aus der ganzen Wirbelsäule kommen, nicht nur aus dem Kreuz.



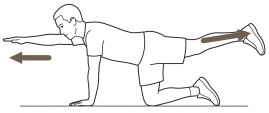
Brücke

ÜBUNG 3

Rückenlage, Beine angestellt, Arme neben dem Körper.

1. Drücken Sie über die Fersen und heben Sie das Becken, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
2. Halten Sie kurz oben und senken Sie kontrolliert ab.

3 Sätze × 12 Wiederholungen Das Gesäß macht die Arbeit, nicht der untere Rücken.



Diagonale im Vierfüßler

ÜBUNG 4

Vierfüßlerstand, Rücken gerade, Blick zum Boden.

1. Strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig aus.
2. Halten Sie drei Sekunden, kommen Sie zurück und wechseln Sie die Seite.

3 Sätze × 8 je Seite Das Becken bleibt waagerecht. Stellen Sie sich ein Wasserglas auf dem Kreuz vor.

Hüftbeuger dehnen

ÜBUNG 5

Ausfallschritt, das hintere Knie auf einer Decke, der Oberkörper aufrecht.

1. Spannen Sie das Gesäß der hinteren Seite an und schieben Sie die Hüfte leicht nach vorn.
2. Sie spüren die Dehnung vorn an Hüfte und Oberschenkel.

2 × 30 Sekunden je Seite Nicht ins Hohlkreuz gehen. Die Hüfte schiebt, nicht der Rücken.

Notizen — was fällt Ihnen leicht, was nicht? Bringen Sie das zum nächsten Termin mit.

Wichtig: Diese Übungen sind eine allgemeine Anleitung und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Bei akuten, starken oder unklaren Beschwerden, bei Taubheit, Kraftverlust oder nach einem Unfall lassen Sie die Ursache bitte zuerst ärztlich abklären. Werden die Beschwerden unter den Übungen stärker, setzen Sie aus und melden Sie sich bei uns.

PhyZio Zander · Praxis für Physiotherapie · Inhaber Jan Zander · Rotdornallee 31a · 51503 Rösrath · Telefon 02205 / 905 2828 · info@phyzio-zander.de · phyzio-zander.de
Sie möchten wissen, ob die Dosierung für Sie stimmt? Wir messen Kraft und Beweglichkeit und passen den Plan an. Stand 09/2026.