



# Rücken gesund?

Einfache Übungen und Tipps für einen fitten Rücken



# Der Hüftbeuger

Verkürzte Hüftbeuger können zu einem erhöhten Druck auf die untere Wirbelsäule führen. Wenn das Becken dazu neigt, sich stark nach vorne zu neigen, was eine übermäßige Wölbung des unteren Rückens (Hyperlordose) zur Folge hat, kann dies zu Problemen im Rückenbereich führen.



**Tipp:**  
Unterpolstern Sie  
gegebenenfalls  
das Knie

## Kurzanleitung

1. Stellen Sie sich in einem Ausfallschritt auf die Kristallmatte.
2. Senken Sie sich langsam nach unten auf das hintere Knie ab.
3. Schieben Sie das Becken nach vorne und unten, daraus resultiert eine Streckung vom Hüftgelenk des hinteren Beines.
4. Die Bauchmuskeln sollten Sie anspannen (Bauchnabel nach innen ziehen) um ein Holzkreuz zu vermeiden.
5. Spüren Sie die Dehnung im vorderen Bereich der Hüfte des hinteren Beines.
6. Dehnen Sie anschließend die andere Hüftvorderseite.



# Die Kobra

Die Kobra-Übung fördert die Rückengesundheit, indem sie die Rückenmuskeln stärkt und die Wirbelsäule dehnt. Sie verbessert die Haltung, öffnet den Brustkorb und unterstützt eine freiere Atmung, was besonders bei sitzender Tätigkeit hilfreich ist und Rückenschmerzen vorbeugt.

## **Tipp:**

Wiederholen Sie die Übung etwa 10 Mal.

## Kurzanleitung

1. Beginnen Sie auf dem Bauch liegend, mit gestreckten Beinen und Händen auf Brusthöhe. Strecken Sie die Arme aus und heben Sie beim Einatmen langsam Schultern und Brust.
2. Fixieren Sie einen Punkt vor sich, um den Blick gradeaus zu richten, und atmen Sie in dieser Position ein paar Mal tief ein und aus, bevor Sie beim Ausatmen Kopf, Schultern, Becken und Bauch wieder absenken.
3. Achten Sie darauf, Hals und Rücken nicht zu überstrecken; halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und strecken Sie sich nur so weit, wie es angenehm ist.





# Die Kindposition

Die "Garbha"-Asana, inspiriert von der Embryo-Haltung, dehnt effektiv die Rücken- und Lendenmuskeln und entlastet den Oberkörper. Diese Übung fördert zudem das Herz-Kreislauf-System und dient als wohltuende Entspannung für den Rücken.

## **Tipp:**

Eine gerollte Decke zwischen den Kniekehlen kann die Knie entlasten

## Kurzanleitung

1. Starten Sie im 4-Füßler Stand.
2. Setzen Sie sich langsam auf die Fersen und legen Sie anschließend die Stirn zum Boden. Falls Sie den Boden nicht erreichen können, dann holen Sie sich ein Kissen oder ein anderes Hilfsmittel dazu.
3. Strecken Sie danach die Arme nach vorne oder hinten aus.
4. Konzentrieren Sie sich auf bewusste Bauchatmung.
5. Zum Beenden der Übung richten Sie sich langsam auf, indem Sie die Hände vor die Knie legen und die Arme zur Stütze nutzen.

Bei Bandscheibenvorfällen oder Bauchentzündungen die Übung nur nach Rücksprache mit einem Fachmann ausführen.



# Dehnen

Schwache Bauchmuskeln führen zu einem vorgekippten Becken. Die Muskulatur im Rücken neigt zu Verkürzungen und Verspannungen, was das Hohlkreuz verstärkt. Aus diesem Grund ist es wichtig die Rückenmuskeln zu dehnen.

## **Tipp:**

Dauerhafte Verbesserungen erfordern tägliches Dehnen.

## Kurzanleitung

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Strecken Sie die Arme locker zur Seite aus.
3. Heben Sie ein Bein angewinkelt an und führen Sie es über den Körper.
4. Drehen Sie Ihren Unterkörper seitlich ein und führen Sie Ihr Knie zur Liegefläche. Versuchen Sie, die Schultern ebenfalls auf der Liegefläche abzulegen.

„Wohlweh“ sind bei der Dehnübungen vollkommen normal – sie sollten jedoch nicht an/über Ihre Schmerzgrenze gehen. Dies kann Schädigungen der Strukturen am unteren Rücken herbeiführen.



### **Tipp:**

Tiefenwärme: 35–45°C  
Dauer: 15–90 Minuten  
PEMF:P9  
Biophotonen: 1P

## **4 Tipps für Jeden**

Die Förderung der Rückengesundheit beginnt nicht allein mit gezielten Übungen, sondern ist in zahlreichen Aspekten des täglichen Lebens integrierbar und wirksam.

### **Arbeit**

Sitzen Sie dynamisch, wechseln Sie häufig Ihre Sitzposition und halten Sie die Wirbelsäule gerade. Achten Sie auf die Höhe von der Arbeitsfläche.

### **Richtiges Heben**

Gehen Sie in die Hocke und halten den Rücken gerade.  
Tragen Sie Lasten nah am Körper und verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig.

### **Ausgleich**

Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag: Verzichten Sie auf Aufzüge und gehen Sie kurze Wege zu Fuß. Ausgleich zur Bewegungslosigkeit des Alltags ist sehr wichtig.

### **VITORI®**

Genehmigen Sie sich eine Auszeit auf der VITORI® Kristallmatte. Die Infrarot-Tiefenwärme kann die Rückenmuskulatur perfekt zum entspannen anregen.