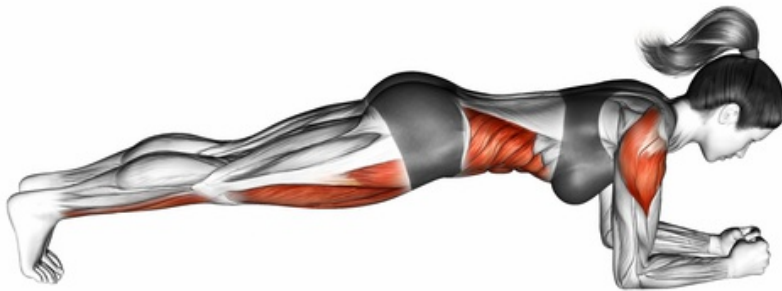


# Rückenschule Übungen PDF

[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)

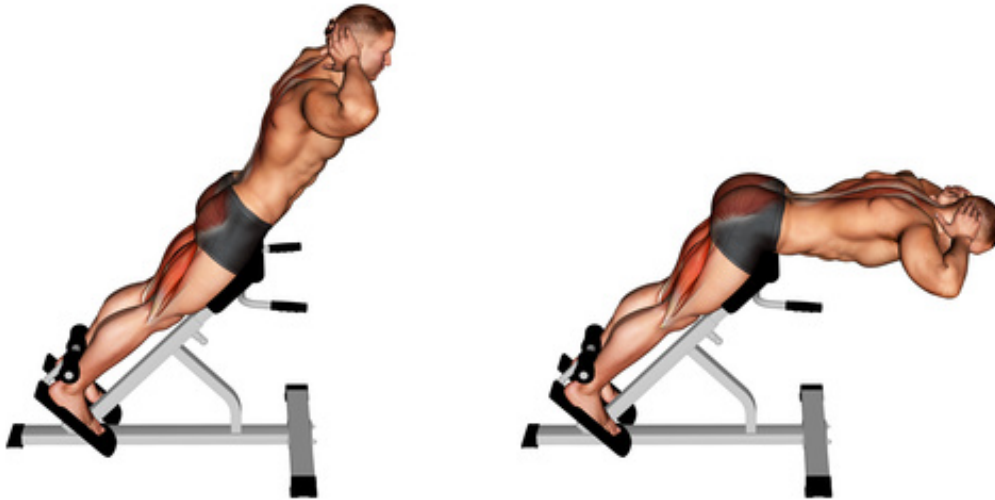


## Rückenschule Übungen PDF: Was ist wichtig?

- 1. Welchen Zweck haben die Rückenschule Übungen?** Wir stärken durch die Rückenschule Übungen gezielt unsere Rückenmuskulatur. Der Zweck liegt mehr in der Vorbeugung von Rückenschmerzen als in der Behebung von [Schmerzen im Rücken](#). (Näheres siehe Studienarbeit: [„Evidenz und Effektivität der Rückenschule zur Prävention von chronischen unspezifischen Rückenschmerzen.“](#))
- 2. Wie oft trainieren wir bei der Rückenschule Übungen PDF?** Führe die Rückenschule Übungen mindestens einmal pro Woche aus, maximal jedoch jeden zweiten Tag. Wähle eine der drei [Rückenübungen](#) für den [unteren Rücken](#) aus und trainiere im Anschluss die Übungen 2 bis 6. Dadurch stärkst du deinen gesamten Rumpf gleich häufig und gleich intensiv statt nur einseitig deinen Rücken.
- 3. Wie viele Wiederholungen bei der Rückenschule Übungen PDF?** Außer bei der Halteübung [Unterarmstütz](#) und bei der Entspannungsübung, trainierst du bei allen anderen Rückenschule Übungen zwei Sätze mit optimalen [acht Wiederholungen für den Muskelaufbau](#).

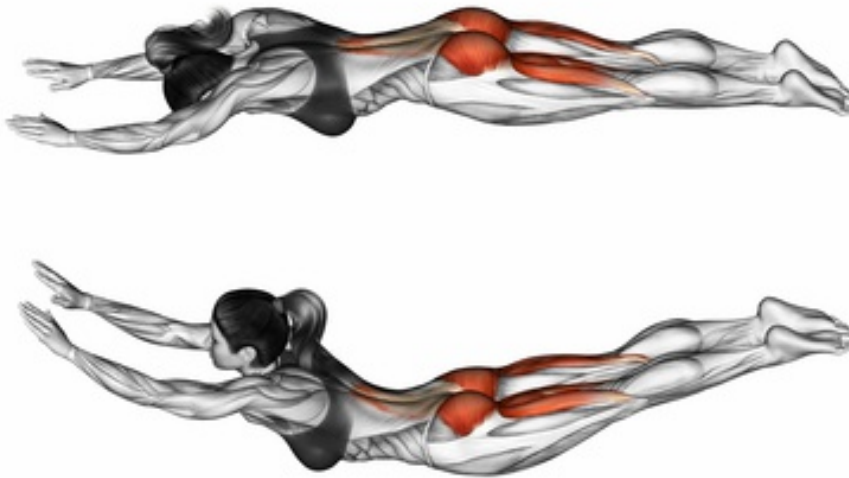
## Rückenschule Übungen PDF

## 1a) Unterer Rücken: Rückenstrecken am Roman Chair



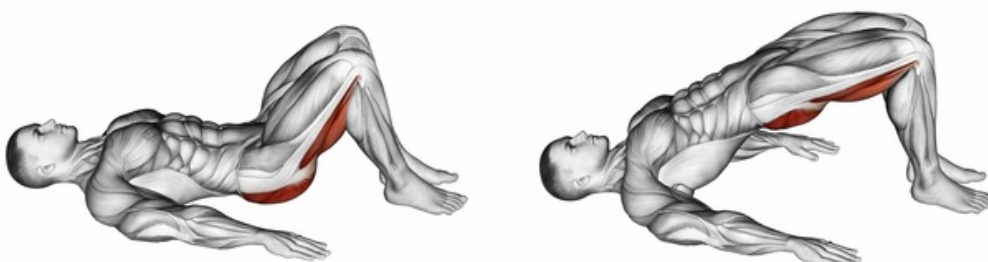
- **Zielmuskeln:** Zum [unteren Rücken trainieren](#) im Fitness-Studio ist das Rückenstrecken am sogenannten Roman Chair am besten. Wir stärken dabei primär den unteren Rücken ([Rückenstrecker](#)) und nachrangig den [großen Gesäßmuskel](#) und den [Beinbeuger](#).
- **Haltung:** Deine Füße müssen fest sein, deine Hüfte frei beweglich und dein Oberkörper dazu gerade. Lege deine Hände nicht hinter den Kopf sondern auf die Brust.
- **Ausführung:** Wie auf dem Bild bewegst du deinen Oberkörper langsam nach unten, bis er waagrecht ist. Dann gehst du vor allem durch die Kraft deines unteren Rückens wieder langsam hoch.
- **Schwierigkeitsgrad erhöhen:** Zur Steigerung der Intensität nimmst du eine Hantelscheibe auf die Brust, sobald du acht saubere Wiederholungen schaffst.

## 1b) Unterer Rücken: Rückenstrecken im Liegen



- **Zielmuskeln:** Wie du auf dem Bild siehst, stärken wir außer dem Rückenstrecker zweitrangig die Muskeln am Gesäß ([Glutealmuskulatur](#)) und am hinteren Oberschenkel ([Beinbizeps](#)).
- **Haltung:** Arme und Beine lässt du während der gesamten Übung gestreckt und lediglich deine Hüfte bleibt beim hoch gehen auf dem Boden.
- **Ausführung:** Bewege gleichzeitig deine Beine und Arme nach oben und nehme dazu so viel Kraft wie möglich aus deinem unteren Rücken. Lege deine Füße und Hände unten nicht ganz ab, damit du die Spannung in den Zielmuskeln behältst.
- **Schwierigkeitsgrad erhöhen:** Falls du acht korrekt und langsam ausgeführte Wiederholungen schaffst, nimmst du in deinen Hände kleine Gewichte. Dafür eignen sich beispielsweise jeweils eine 0,5 Liter Plastikflasche oder eine leichte Hantelscheibe.

### 1c) Unterer Rücken: Beckenheben liegend



- **Zielmuskeln:** Eine sehr gute Übung zur Stärkung der unteren Rückenmuskulatur ist ebenso das Beckenheben liegend. Wir fordern dabei zusätzlich den großen Gesäßmuskel ([Gluteus maximus](#)) und die hintere Oberschenkelmuskulatur.
- **Haltung:** Die Arme legst du dazu seitlich auf den Boden und die Beine winkelst du etwa 90 Grad an.
- **Ausführung:** Jetzt drückst du dich vorrangig durch die untere Rückenmuskulatur nach oben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie ergeben. Deinen Po legst du unten nicht ganz ab, damit du die Muskelspannung in den Zielmuskeln aufrecht erhältst.
- **Schwierigkeitsgrad steigern:** Sobald du acht richtige Wiederholungen hinbekommst, legst du dir wie im [Video](#) eine Kurzhantel auf die Hüfte.

## 2) Oberer Rücken: Einarmiges Kurzhantel Rudern



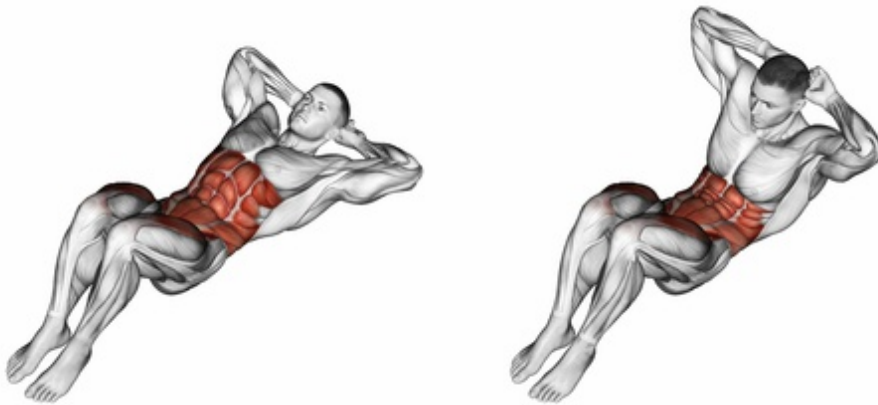
- **Zielmuskeln:** Das einarmige [Rudern mit Kurzhantel](#) ist eine sehr effektive [oberer Rücken Übung](#). Wir stärken vor allem den [breiten Rückenmuskel](#) ([Latissimus](#)) und den zentralen, oberen Rückenmuskel ([Trapezmuskel](#)). Unterstützend wirken dabei der hintere [Schultermuskel](#) ([Deltamuskel](#)) und unser [Bizeps](#).
- **Haltung:** Stütze deine freie Hand und dein Knie auf eine [Hantelbank](#) oder einen stabilen Stuhl und lehne dich mit dem Oberkörper fast waagrecht nach vorne.
- **Ausführung:** Nehme als Fitness Anfänger wenig Gewicht und ziehe die Kurzhantel ohne Schwung langsam nach oben. Sobald dein Ellenbogen

deutlich über dem unteren Rücken ist, lässt du die Hantel langsam wieder runter. Spüre sowohl beim hoch als auch beim runter gehen vor allem in deinen Latissimus rein.

- **Schwierigkeitsgrad steigern:** Wenn du mehr als acht saubere Wiederholungen beim [Kurzhantelrudern](#) hinbekommst, steigere du im nächsten Training das Hantelgewicht.

**Ein [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel von Amazon) ist für diese und andere [Kurzhanteltraining](#) Übungen gerade am Anfang ideal.**

### 3) Gerade Bauchmuskeln: Crunches



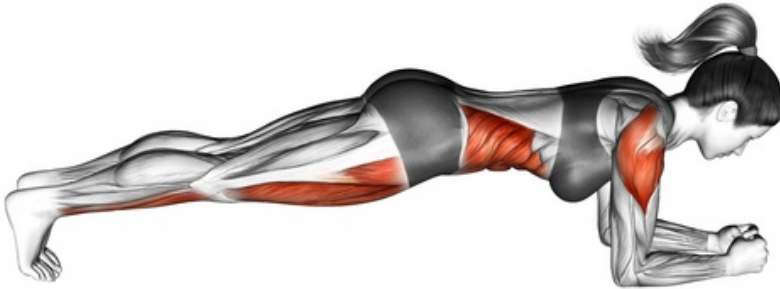
- **Zielmuskeln:** Als Ausgleich zum unteren Rücken stärken wir mit den Crunches die gerade Bauchmuskulatur. Vorrangig die [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir dabei und nachrangig die [unteren Bauchmuskeln](#).
- **Haltung:** Die Beine winkelst du an, legst die Hände an den Kopf und lässt deinen unteren Rücken auf dem Boden.
- **Ausführung:** Aus der Kraft deiner Bauchmuskeln – und nicht durch die Hände – bewegst du den oberen Rücken langsam nach oben. Wenn du so hoch bist wie auf dem rechten Bild, gehst du langsam wieder zurück. Lege jedoch den oberen Rücken nicht ganz ab, um die Spannung in den Bauchmuskeln nicht zu verlieren.
- **Intensität steigern:** Wie im unteren [Video](#) kannst du den Muskeleiz erhöhen, indem du deine Arme nach hinten ausstreckst. Als Fitness Fortgeschrittener kannst du durch eine Kurzhantel die Intensität zusätzlich steigern.

#### 4) Seitliche Bauchmuskeln: Seitlicher Unterarmstütz



- **Zielmuskeln:** Um deine Körpermitte vollständig zu stärken, trainieren wir durch den seitlichen Unterarmstütz ebenfalls die [seitlichen Bauchmuskeln](#). Wichtig: Wenn wir uns mit dem rechten [Unterarm](#) abstützen, beanspruchen wir auch nur die rechte Seite der seitlichen Bauchmuskulatur. Im zweiten Satz stützend wir uns mit dem linken Unterarm ab und trainieren entsprechend die linken [schrägen Bauchmuskeln](#).
- **Haltung:** Achte darauf, dass deine Beine, der Po und dein Oberkörper eine Linie ergeben und nicht dein Po hinten raus steht. Das obere Bein legst du direkt auf das untere Bein und nicht nebeneinander. Benutze rutschfeste Schuhe, damit du einen stabilen Stand hast.
- **Ausführung:** Auf dem Bild drückst du dich mit der rechten Seite der seitlichen Bauchmuskeln ohne Schwung nach oben. Beim runter gehen legst du deine Hüfte nicht ganz ab, damit du die Spannung im Zielmuskel behältst.
- **Intensität steigern:** Sobald du problemlos acht Wiederholungen schaffst, legst du dir eine Kurzhantel auf die Höhe der Hüfte.

## 5) Ganzkörperübung: Unterarmstütz



- **Zielmuskeln:** Bei der [Ganzkörperübung](#) Unterarmstütz beanspruchen wir die Muskulatur am ganzen Körper. Verstärkt trainieren wir die Vorderseite der Oberschenkel ([Beinstrecker Muskel](#)), die Bauchmuskeln, den unteren Rücken sowie die [Schultermuskulatur](#).
- **Haltung:** Achte bei dieser Halteübung darauf, dass deine [Oberarme](#) senkrecht sind und dein restlicher Körper eine Gerade ergibt.
- **Ausführung:** Halte die Position auf dem Bild für 4 Mal 10 Sekunden und lege dich zwischendrin für je 5 Sekunden ab. Falls dir das zu schwierig ist, versuchst du die Position 8 Mal 5 Sekunden zu halten.
- **Intensität erhöhen:** Wie im [Video](#) steigert du die Schwierigkeit durch das abwechselnde Anheben eines Fußes. Falls dir auch das noch zu einfach ist, hebst du zeitgleich den linken Fuß und streckst den rechten Arm nach vorne. Und umgekehrt.

## 6) Unteren Rücken entspannen



- **Zielmuskeln:** Zur Entspannung deines unteren Rückens führst du am Ende der Rückenschule Übungen diese Übung aus.
- **Haltung:** Bleibe während der gesamten Entspannungsübung im [Hohlkreuz](#).
- **Ausführung:** Lege dich anfangs flach auf den Boden und stütze dich mit den Händen leicht ab. Drücke dich jetzt mit den Händen nach oben bis du in der Position auf dem Foto bist. Achte bei der Bewegung nach oben darauf, dass dein Rücken schön im Hohlkreuz bleibt. Wenn das angenehm für deinen unteren Rücken ist, machst du die Übung richtig. Warte in der Position oben ein paar Sekunden und gehe dann wieder langsam runter. Wiederhole die Bewegung mindestens 5 Mal, wenn es angenehmer ist, kannst du es auch häufiger wiederholen.  
Liebe Grüße, dein Andreas Rees

**PS: Bei Fragen kannst du mir unten gerne einen Kommentar hinterlassen!**

**[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)**