

**Tabelle 1:**  
Brücken I - III

Datum	Tag	Uhrzeit	Dauer

Wandwippe

Datum	Tag	Uhrzeit	Dauer

Hals- & Kiefermuskulatur

Datum	Tag	Uhrzeit	Dauer

**Tabelle 2:** Übungsfolge ohne Zwischenpause (Hüftbeuger, Brücken und Wandwippe)

Datum	Tag	Uhrzeit	Dauer in Min.	Belastungspuls	Erholungswert

# energie·BKK



## Präventivtraining für Ihren Rücken

### Drei kleine Übungen mit großem Nutzen

## Präventives Rückentraining

von Trainingswissenschaftler Vincenzo Materia

Sie gehen aus dem Büro zum Sport und haben nach wie vor oder erst recht Rückenschmerzen? Woran liegt das? Wie wirken Sie Einschränkungen entgegen, die durch langes Sitzen am Schreibtisch, an Fitnessgeräten, auf dem Sofa, im Auto, in der Bahn, am Esstisch oder auch in der Schule auftreten? Unser modernes Leben ist geprägt von langem Sitzen, und wir rosten dadurch immer mehr ein. Die Rede ist von Funktionsverlusten im Becken und Brustkorb. Die dauerhafte Nutzung des Smartphones mit geneigtem Kopf, vorn über gebeugt mit angezogenen Schultern, führt zur weiteren Belastung des Nackens und Schulterbereichs. Auch die Halswirbel leiden darunter – was also tun?

Der Glaube, dass die erworbenen Einschränkungen des Alltags allein nur mit Sport beseitigt werden, ist irreführend. Wer gesund bleiben will, muss Funktionsverlusten entgegenwirken und trainieren. Hier zeigen wir Ihnen funktionale Übungen, die Ihre Rumpfmuskulatur stärken und schützen.

Wichtig ist, dass Sie kontinuierlich **10 Minuten Zeit dafür einplanen (feste Tage, feste Uhrzeiten setzen)**, damit Sie Erfolg haben: Das sollte Priorität haben, denn es geht um Ihre Fitness, um Ihre Gesundheit. Mit dieser Überzeugung und Vorgehensweise erreichen Sie Ihr gestecktes Ziel.



**Vincenzo Materia**,  
Trainingswissenschaftler. Seit 1997 wird die Materia-Methode an Instituten für Sportmedizin, Physiotherapie und Sportwissenschaft unterrichtet.

### Voraussetzungen

**Utensilien:** Eine Stoppuhr mit Sekundenzeiger und akustischem Signal, zusätzlich ein Kissen.

Es gibt eine Möglichkeit mit dem eigenen Körper in Dialog zu treten: Das ist der Pulsschlag. Viele kennen Schmerz, das ist aber kein Dialog, sondern ein Hilferuf des Körpers. Das Training beginnt also damit, zu erlernen, den eigenen Puls am Handgelenk (siehe Abbildung) oder der Halsschlagader zu finden. Das kann etwas dauern. Der Puls muss direkt nach der Belastung gefunden werden, da er sich während der Erholung schnell verändert.



### Das Training

Die Bewegungsabläufe verbessern sich mit der Zeit, wenn sich Ihre Koordination verbessert. Die Zeitangaben der jeweiligen Übungen sind das Ziel und **nicht** sofort zu Beginn erreichbar. Lassen Sie sich nicht entmutigen! Ihre individuelle Belastungsdauer sollten Sie mit Wochentag, Datum und Uhrzeit in Tabelle 1 protokollieren. Trainieren Sie alle zwei bis drei Tage.

Die Übungen (Hüftbeuger, Brücken und Wandwippe) können Sie zu einem Herz-Kreislauftraining ausbauen, wenn jede Übung innerhalb der optimalen Dauer ausgeführt werden kann. Führen Sie dazu ohne Pause hintereinander durch. Unmittelbar danach messen Sie Ihren Puls und tragen den Wert in Tabelle 2 unter „Belastungspuls“ ein. Nach drei Minuten sitzender Pause messen Sie erneut und notieren die Differenz unter „Erholungswert“. *Ein Beispiel: Bei einer Pulsmessung über 15 Sekunden, haben Sie nach ca. neun Minuten Training einen „Belastungspuls“ von 32, nach der Erholungspause 20. Daraus ergibt sich der „Erholungswert“ von  $32 - 20 = 12$ .*

Befindet sich der Erholungswert im Bereich zwischen 10 und 15, verfügen Sie nicht nur über eine gut trainierte Haltemuskulatur, sondern auch eine „kardiovaskuläre“ Fitness. Bitte beachten Sie, dass der Belastungspuls zwischen 30 und 37 Pulsschlägen (15 Sekunden) liegt. Somit steht Ihnen jetzt ein quantifizierbares Training mit Statusbestimmung zur Verfügung.

### Übungshinweise

**Sie müssen damit rechnen, dass Sie die Übungen zu Anfang nicht gut ausführen können.** Übrigens: Alle Übungen sind isometrisch (Halteübungen) und damit auch meist für Menschen mit Gelenkentzündungen geeignet.

Viel Spaß wünscht Ihre energie·BKK.

# Präventivtraining für Ihren Rücken

Ein Beitrag zur Wiederherstellung verlorener Funktionen

## VORBEREITUNG: HÜFTBEUGER

Bevor Sie diese Übungen ausführen, dehnen Sie bitte Ihren Hüftbeuger: Auf den Knien spannen Sie die Gesäßmuskeln an und bringen das Becken nach vorne.

Zieldauer: 30 sec.



## BRÜCKE I

Stellen Sie die Knie hüftbreit auseinander. Heben Sie das rechte Knie knapp über den Boden an. Achten Sie darauf, sich nicht auf das andere Knie zu verlagern (Bauchnabel mittig), dann wechseln.

Zieldauer:  
60 sec. je Seite



## BRÜCKE II

Stützen Sie sich in Seitenlage mit angezogenen Unterschenkeln auf. Die Hüfte möglichst hoch vom Boden heben, Gesäß anspannen, Becken nach vorne bringen und halten. Dann wechseln Sie die Seite.

Zieldauer: 60 sec. je Seite



## BRÜCKE III

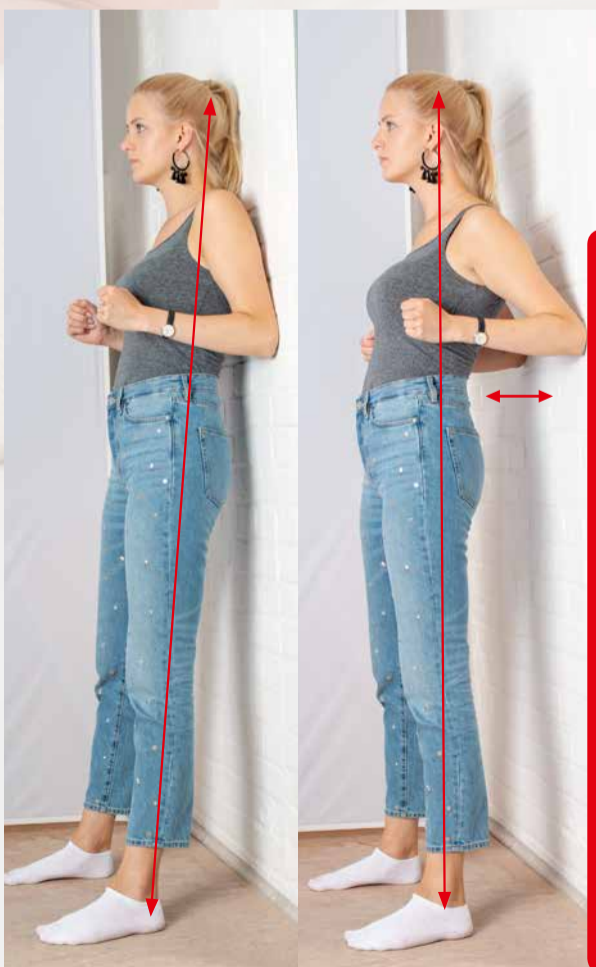
Auf den Rücken legen, Beine aufstellen, Arme anwinkeln, Becken vom Boden nach oben schieben, Gesäß anspannen und Fußspitzen nach oben ziehen.

Zieldauer: 60 sec.



## WANDWIPPE

Entspannung für die Nackenmuskulatur – keine Entspannung ohne Spannung: Sind Nacken und Schultern verspannt, liegt das daran, dass durch langes Sitzen, Smartphone-Nutzung, etc. die Muskelspannung im Schultergelenk nachlässt. Die Brustmuskulatur ist verkürzt. Stellen Sie sich – im Abstand von einer Fußlänge – mit den Oberarmen an eine Wand. Der Körper hat eine gerade Linie. Federn Sie von der Wand weg, indem Sie sich mit den Ellenbogen abstoßen (diese bleiben aber an der Wand), Gesäßmuskeln anspannen. Immer vor und zurück, Halten Sie den Kopf im Winkel des Körpers gerade. Zieldauer: 3 Min.



## ENTSPANNUNG FÜR HALS- UND KIEFERMUSKELN

1.



2.



3.



Durch langes Sitzen und Dauernutzung digitaler Medien (Kopf gebeugt und eingerastet) leiden Hals- und Gesichtsmuskulatur. Diese Grimassen sehen zwar komisch aus, helfen aber sofort!  
1. Zur Decke schauen und das Kinn nach vorne/oben in Richtung Nasenspitze führen, kurz halten.  
2. Die Mundwinkel seitlich auseinander ziehen und die Halsmuskeln anspannen, kurz halten.  
3. Den Kopf in den Nacken legen und den Mund weit aufreißen, kurz halten. Diese Übungen können Sie immer mal zwischendurch einlegen.