

RUNDRÜCKEN: ÜBUNGEN ZUM BEHANDELN UND WEGTRAINIEREN

Rundrücken – das ist ein Euphemismus für Buckel. Doch die Zeiten des Witwen- und Hexenbuckels sind vorbei. Heute ist jeder gefährdet, der den Tag im Sitzen verbringt – und damit ein Großteil der arbeitenden Bevölkerung. Die gute Nachricht: Sie können den Rundrücken aktiv verzögern, verhindern, vertreiben. Karrierebibel zeigt Ihnen 10 Übungen, mit denen Sie Ihren Rundrücken wieder geradebiegen.

Was ist ein Rundrücken?

Der Rundrücken gehört zu den häufigsten Haltungsschäden der Moderne. Man darf ihn durchaus als Zivilisationskrankheit definieren. Denn sehr häufig ist Bewegungsmangel und [langes Sitzen](#) ursächlich für seine Entstehung. Beim Rundrücken – Fachbegriff: Hyperkyphose – krümmt sich die Wirbelsäule. Der berühmte Buckel entsteht. Genauer: Beträgt die Krümmung der Brustwirbelsäule mehr als 40 Prozent, sprechen Mediziner von einem Rundrücken.

Allerdings muss der Rundrücken kein Dauerzustand sein. Mit den richtigen Übungen lässt er sich erstens präventiv vermeiden und zweitens aktiv wegtrainieren. Aber: Nicht immer stecken die Tücken der Moderne hinter einem Rundrücken. Er kann auch tieferliegende Ursachen haben. Das sind die drei häufigsten Ursachen für einen Rundrücken:

- **Haltungsschäden:** Wenn die Brustmuskulatur sich verkürzt, die Schultern so nach vorne zieht – und die Schulter- und Rückenmuskeln zu schwach sind, um dem zu widerstehen.
- **Osteoporose:** Knochenerkrankung, bei der sich auch die Wirbelsäule verformen kann.
- **Morbus Bechterew:** Eine rheumatische Erkrankung, die chronisch-entzündlich ist und in die Wirbelsäule ausstrahlen kann.

Rundrücken: So beugen Sie ihm vor

Rückenbeschwerden sind so alltäglich wie der Guten-Morgen-Kaffee im Büro. Vor allem Sitzarbeiter sind gefährdet. Empfehlenswert daher: regelmäßige [Spaziergänge](#), in der Mittagspause oder nach Feierabend.

Auch Nordic Walker und Schwimmer tun etwas für ihre Haltung. Und: Sogar im Büro ist es nicht unmöglich, die eine oder andere Übung in die Tagesroutine einzubauen. Was Sie im Büro grundsätzlich tun sollten, um Rückenleiden vorzubeugen:

- **Variieren:** Mal nach vorne gebeugt, mal zurückgelehnt, dann wieder aufrecht sitzend. Am besten, Sie sitzen nicht starr auf Ihrem Stuhl, sondern wechseln öfter mal die Sitzhaltung.
- **Verlagern:** Das Gewicht von der linken auf die rechte Gesäßhälfte verlagern und wieder anders herum.
- **Rutschen:** Rutschen Sie in einer unbeobachteten Minute ruhig mal auf der Sitzfläche Ihres Stuhls herum.
- **Kreisen:** Die Hüften kreisen lassen – das können Sie auch im Sitzen.
- **Anpassen:** Auch der Monitor kann für Rückenschmerzen verantwortlich sein – wenn der obere Teil nicht auf Augenhöhe ist. Passen Sie den Bildschirm Ihrer Sitzhaltung an.

Rundrücken: 10 Übungen für den Alltag

Wir haben eine Auswahl an (mehr als) 10 Übungen für Sie zusammengestellt – mit den passenden Trainingsvideos. So trainieren Sie Ihren Rundrücken einfach weg:

1. Schulterbrücke

Auf den Rücken legen und die Beine zum Rumpf hin anwinkeln. Dann das Becken hochdrücken, so dass zwischen Schultern, Knien und Füßen ein rechtwinkliges Dreieck entsteht. Die Position mehrere Sekunden lang halten. Die Schulterbrücke ist im Yoga

sehr beliebt. Sie kräftigt neben dem Rücken auch die Muskulatur in Beinen und Po.

2. Samson Stretch

Einen Ausfallschritt machen, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Das vordere Knie bleibt in etwa auf Zehenhöhe. Hände dabei verschränken und dann über den Kopf ziehen. Übung langsam ausführen und mehrmals wiederholen. Der Samson-Stretch ist eine Dehnübung, die unter anderem im Crosstraining sehr beliebt ist.

3. Katzenbuckel

Einen Katzenbuckel kann man – sofern unbeobachtet – wunderbar im Einzelbüro machen. Am besten auf einer Matte in den Vierfüßlerstand gehen – also Hände unter die Schulter, Knie unter die Hüfte. Den Kopf einrollen und die Brustwirbelsäule nach oben durchdrücken. Danach den Kopf nach oben strecken und ein Hohlkreuz machen. Der Katzenbuckel macht den Rücken beweglich, mobilisiert die gesamte Rückenmuskulatur.

4. Wall Angels

Noch bürotauglicher sind Wall Angels. Popo und Schulterblätter gegen die Wand pressen. Dann die Arme gerade über den Kopf strecken und wieder nach unten bewegen. Langsam wiederholen. Möglichst mit dem Ellbogen immer die Wand berühren. Kräftigt Schulterblätter und die gesamte Schulter. Dehnt Brustmuskeln und bekämpft so den Rundrücken.

5. Superman

Sieht klasse aus, ist aber höllisch anstrengend. Zunächst mit dem Bauch auf den Boden legen, die Hände neben dem Körper ablegen. Jetzt die Beine vom Boden anheben und die Arme langsam nach vorne – bis vor den Kopf – bringen. Dabei gerne auch verschiedene Bewegungen mit den Armen machen. Danach die Arme wieder zurückführen, Beine auf dem Boden ablegen. Die

Superman-Übung ist ein Kraftmacher für den gesamten hinteren Körperbereich – inklusive Rücken, Schultern und Lendenbereich.

6. Treppensteigen

Treppensteigen – nur auf der Stelle. Als Trainingsgerät eignet sich eine Bank, ein Stuhl oder ein Hocker. Zunächst vor den Hocker stellen. Einen Fuß auf den Hocker stellen, den anderen zunächst auf dem Boden lassen. Dann mit dem zweiten Fuß auf den Hocker steigen. Körper gerade lassen, nur die Beine bewegen. Die Übung stärkt den Rumpf, lässt sich auch mit einer Hantel durchführen.

7. Diagonal-Streckung

In den Vierfüßlerstand gehen. Das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig in die Horizontale strecken, so dass beide mit dem Rücken eine Linie bilden. Danach das Gleiche mit dem linken Bein und rechten Arm. Immer abwechselnd, jedes Mal rund fünf Sekunden halten. Eine Übung, die den ganzen Körper beansprucht – und auch gut für den Rücken ist.

8. Seitstütz

In die Seitenlage gehen und mit dem rechten Ellbogen senkrecht aufstützen. Mit der rechten Hand eine lockere Faust bilden, die linke Hand auf der Hüfte ablegen. Die Beine leicht anwinkeln und aufeinanderlegen. Nun das Becken anheben, bis es mit Knien und Oberkörper eine Linie bildet. Dann die andere Seite, jeweils ein paar Sekunden lang halten. Der Seitstütz stärkt und stabilisiert vor allem die Rumpfmuskulatur.

9. Frontstütz

In die Liegestützposition gehen, Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Dann die Ellenbogen senkrecht aufstützen, die Arme zeigen nach vorne. Die Fußspitzen senkrecht auf den Boden stellen. Jetzt den Körper anheben, so dass Rumpf, Becken und Beine eine Linie bilden – mehrere Sekunden lang halten. Dabei

stets nach unten blicken. Der Frontstütz aktiviert vor allem die vordere Rumpf- und Bauchmuskulatur.

10. Blackroll-Stretch

Für diese Übung benötigt man ein Hilfsmittel – am besten eine Blackroll. Die Blackroll auf eine stabile Erhöhung legen, eine Kiste etwa. Mit dem Rücken darauf setzen und nach hinten absinken. Arme nach hinten ausstrecken. Die Dehnübung öffnet die Brust, dehnt die Bauchmuskeln, trainiert die Schulter.