

Haltung bewahren

Deutschlands bester Athletiktrainer
Oliver Schmidlein stellt die effektivsten
Rückenübungen für jedermann vor

Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt und seinen Rücken krümmt wie eine Schildkröte, bekommt verkürzte Brust- und Halsmuskeln“, warnt Physiotherapeut Oliver Schmidlein. Sie seien meist die Ursache von Schmerzen in den Problemzonen Nacken, Schultern und Rücken. Der Athletiktrainer, der gemeinsam mit Mark Verstegen das Fitnessprogramm für die deutsche Nationalmannschaft entwickelte, konzipierte zusammen mit FOCUS die besten Rückenübungen. „Zuerst aber“, so Schmidlein, „müssen die Brust- und Schultermuskeln frei gemacht werden.“ Nur wenn diese Blockade „vorn gelöst“ würde, sei ein Krafttraining „hinten“ für den Rücken sinnvoll. Schmidlein: „Ein Problem muss nach dem anderen gelöst werden.“ ■

C. GOTTSCHLING / A. HASLAUER

Erfolgstrio

2006 waren sie für das Sommermärchen verantwortlich: Ex-DFB-Coach Jürgen Klinsmann, Oliver Schmidlein und Bundestrainer Jogi Löw (v.l.). Schmidlein und Klinsmann arbeiten nun für den US-Fußballverband United States Soccer Federation (USSF)



ZÜGEL ANZIEHEN

Rückenmuskulatur stärken

So geht's:

- 1 Das Theraband dem Trainingspartner in die Hand geben – oder an der nächsten Türklinke befestigen.
- 2 Erst in die Knie gehen und dann das Band kräftig zur Brust ziehen.

Wiederholungen:
15- bis 20-mal

Daran denken:
nicht nach vorn
oder hinten kippen
– immer auf die
Haltung achten!



ROLLE RÜCKWÄRTS

Brustwirbelsäule mobilisieren

So geht's:

- 1 Eine Schaumstoffrolle unter die Schultern legen. Hände in den Nacken, um den Kopf zu stützen.
- 2 Während des Einatmens den Kopf Richtung Boden beugen – so weit es geht. Dann in die Ausgangsposition zurück und dabei ausatmen.

Wiederholungen: 15- bis 20-mal

Daran denken: nicht das Becken anheben!



SALUTIEREN

Schultern lockern

So geht's:

- 1 In den Vierfüßlerstand gehen, einen Arm strecken. Die Brust soll zum Boden zeigen, die gespreizten Finger an die Ohren legen.
- 2 Im Atemrhythmus Kopf und Schulter zur Seite drehen, dann zurück in die Ausgangsstellung schwenken.

Wiederholungen: 15- bis 20-mal (auf jeder Seite)

Daran denken: Der „passive“ Arm muss gestreckt sein!



GROSSE KLAPPE

Schulter, Brust und Nacken dehnen

So geht's:

- 1 Auf die Seite legen: Kopf auf den Boden, Beine und Hüfte im 90-Grad-Winkel ausrichten.
- 2 Wie eine Buchseite die Arme nach hinten aufklappen, so weit dehnen wie möglich.

Wiederholungen: 15- bis 20-mal (auf jeder Seite)
Daran denken: Kopf, Schulterblatt und Arm gleichzeitig nach hinten schwenken!



GIB MIR EIN „W“!

Schulterblätter stärken

So geht's:

- 1 Stirn und Fußspitzen berühren den Boden. Arme bilden mit Kopf eine W-Formation.
 - 2 Mit dem Einatmen Arme und Kopf so weit wie möglich anheben. Eine Sekunde halten. Beim Ablegen ausatmen.
- Wiederholungen: 15- bis 20-mal
Daran denken: nur Kopf und Arme anheben, nicht den Oberkörper!



Fotos: Bernhard Huber für FOCUS-Magazin, Markus Gilliar/dpa (1)

AN DIE DECKE GEHEN

Aktiviert Gesäß und Lendenwirbel

So geht's:

- 1 Die Handflächen flach auf den Boden. Ein Bein senkrecht nach oben strecken, Fußsohle parallel zur Decke.
- 2 Über den angewinkelten Oberschenkel das Becken langsam anheben.

Wiederholungen: 15- bis 20-mal (auf jeder Seite)

Daran denken: Stützbein ganz nahe am Po und die Ferse aufsetzen!



VOR UND ZURÜCK

Hüftbeugermuskel dehnen

So geht's:

- 1 Seitlich den Kopf auf den Arm legen. Beine bis zur Höhe des Nabels anziehen.
- 2 Der eine Arm packt die Fessel. Aus der Hüfte heraus bewegt man das Bein vor und zurück.

Wiederholungen: 15- bis 20-mal (auf jeder Seite)
Daran denken: Kopf auf dem Arm liegen lassen!



AUF DIE KNIE

Verspannte Brustmuskeln lösen

So geht's:

- 1 Auf eine Schaumstoffrolle knien. Fußspitzen hinten aufsetzen. Arme gestreckt vorn zusammenführen.
- 2 Bauch und Gesäßmuskeln anspannen. Dann mit dem Ausatmen die Arme weit nach hinten ziehen.

Wiederholungen: 15- bis 20-mal (auf jeder Seite)

Daran denken: Oberkörper bleibt stabil, die Daumen zeigen nach oben!



SCHRITT VORAUS

Rückt das Becken zurecht

So geht's:

- 1 Hände vor der Brust verschränken. Oberkörper senkrecht stabilisieren. Kopf gerade halten.
- 2 Ausfallschritt nach vorn. Dabei darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt.

Daran denken: Die Ferse muss vorn am Boden bleiben!

Wiederholungen: 15- bis 20-mal (je Seite)



STABILE SEITENLAGE**Kräftigt Rumpf und Becken****So geht's:**

- 1 Auf dem angewinkelten Bein und einem Ellenbogen aufstützen. Anderer Arm senkrecht nach oben.
 - 2 Das gestreckte Bein in Anspannung heben und wieder auf dem Boden ablegen.
- Wiederholungen: 15-mal (auf jeder Seite)
Daran denken: immer das Gleichgewicht halten!

**RAUF UND RUNTER****Kraftübung für den (ganzen) Rücken****So geht's:**

- 1 Die Hände halten das Theraband auf Spannung. Arme hoch in einer Linie mit dem Rücken.
 - 2 Im Atemrhythmus in die Hocke gehen. Mit dem Gesäß so weit wie möglich nach unten.
- Wiederholungen: 15- bis 20-mal
Daran denken: Rücken und Arme bleiben immer gestreckt!

**AUF UND ZU****Brustwirbel und Schulter mobilisieren****So geht's:**

- 1 Parallel im 90-Grad-Winkel an die Wand stellen. Die Beine schließen.
- 2 Der vordere Arm schwenkt so weit es geht nach hinten.

Wiederholungen: 15- bis 20-mal (auf jeder Seite)

Daran denken: Das Becken muss im 90-Grad-Winkel zur Wand bleiben!

**GEGEN DIE WAND****Entspannter Latissimus****So geht's:**

- 1 Knie und Fußspitze berühren die Wand. Dann die Arme an die Wand lehnen.
- 2 Die Brust nach vorne durchdrücken und 20 Sekunden halten.

Wiederholungen: 10-mal

Daran denken: Der Kopf schaut immer nach oben!

