



Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz

Gymnastikbandübungen für einen starken Rücken

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Geben Sie Rückenschmerzen keine Chance



Ob während der Arbeit, im Auto oder auch in der Freizeit – die meiste Zeit des Tages verbringt man im Sitzen, also in einer für den Körper unnatürlichen Haltung. Das lange Sitzen führt auch dazu, dass im Alltag weniger Bewegung integriert wird und dadurch Muskeln sowie Gelenke einrosten. Die Folge: Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer 1 und sind die verbreitetste Einzelursache für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Neben chronischen Schmerzen, wie beispielsweise nach einem Bandscheibenvorfall, klagen viele über akute Rückenschmerzen. Damit diese erst gar nicht entstehen, sind mehr Bewegung und eine gestärkte Rückenmuskulatur gefragt.

Bewegung ist der Schlüssel

Die Rückenmuskulatur kann durch gezielte Übungen, zum Beispiel mit einem Gymnastikband, aufgebaut und trainiert werden. Ein großer Vorteil von Gymnastikbändern ist, dass sie klein, leicht und handlich sind und gleichzeitig effektiv der gesamte Körper trainiert werden kann. Nicht umsonst werden Gymnastikbänder auch als „kleinstes Fitnessstudio der Welt“ bezeichnet. Zudem sind sie in verschiedenen Stärken erhältlich und können sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene die richtige Intensität bieten. Auf den folgenden Seiten finden Sie Übungen, die die verschiedenen Partien des Rückens stärken. Zusätzlich verbessern Übungen mit dem Gymnastikband die gesamte Körperhaltung.

Ihr ratiopharm-Team wünscht
viel Freude beim Training!

Sicherheitshinweise zur optimalen Nutzung des Gymnastikbands

Damit Sie die folgenden Übungen mit dem Gymnastikband effektiv und sicher meistern können, sind folgende Regeln wichtig:

Das Gymnastikband muss immer sicher befestigt sein. Bevor eine Übung durchgeführt und Widerstand aufgebaut wird, sollte immer sichergestellt werden, dass das Band gut fixiert ist. Ob unter den Füßen, Knien oder in den Händen – das Band darf nicht wegrutschen.

Das Gymnastikband muss intakt sein. Wenn das Band kleine Risse aufweist oder spröde ist, könnte es reißen und es besteht die Gefahr, sich zu verletzen. Deshalb ist es ratsam, das Band vor jeder Anwendung zu prüfen.

Für die richtige Durchführung der Übungen sollte das Gymnastikband, sobald Widerstand aufgebaut wird, mit neutralen, geraden Handgelenken gehalten werden. Die Handgelenke dürfen nicht abknicken.

Grundsätzlich gilt: Die Übungen sollten so oft wiederholt werden, bis die Muskulatur ermüdet. Nach und nach können Sie die Wiederholungen steigern, zum Beispiel von 3 x 20 auf 5 x 20.

Tipps zur Haltung des Bands in der Hand



Legen Sie das Gymnastikband in die Handfläche.



Umwickeln Sie die Hand einmal mit dem langen Ende des Gymnastikbands

1

Horizontales Ziehen

Diese Übung trainiert die Muskeln des oberen Rückens und die hintere Schulter. Sie fördert eine optimale Körperhaltung im Alltag.



Ausgangsposition

- Beginnen Sie in einem hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien.
- Halten Sie die gleichlangen Enden des Gymnastikbands auf Brusthöhe in den Händen.
- Ihre Hände sollten einen schulterbreiten Abstand haben.
- Ziehen Sie das Kinn leicht ein, strecken Sie den Nacken und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten und unten.
- Ziehen Sie den Bauch leicht ein.

Endposition

- Ziehen Sie jetzt die Hände auseinander und die Schulterblätter zusammen bis das Band fast die Brust berührt.
- Gehen Sie dann ruhig und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung.

Wichtig: Die Schultern bleiben tief und der Nacken lang. Das Gymnastikband bleibt durchgehend leicht gespannt.

2

Armheben diagonal

Diese Übung unterstützt eine aufrechte Körperhaltung.



Ausgangsposition

- Das Gymnastikband wird gekreuzt mit den Fußsohlen fixiert.
- Halten Sie die gleichlangen Enden mit den Händen auf Hüfthöhe.
- Ziehen Sie das Kinn leicht ein.
- Die Schulterblätter bleiben hinten und der Bauch ist angespannt.

Endposition

- Ziehen Sie Ihren Arm diagonal nach oben, lösen Sie die Haltung und kommen Sie wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung abwechselnd mit dem jeweils anderen Arm.

Wichtig: Die Schultern bleiben tief und der Nacken lang. Das Gymnastikband bleibt durchgehend leicht gespannt.

3

Rotation nach außen

Diese Übung trainiert die Schulterrotatoren und fördert eine gute Schulterausrichtung.



Ausgangsposition

- Beginnen Sie in einem hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien.
- Das Gymnastikband wird gekreuzt mit den Fußsohlen fixiert.
- Halten Sie die gleichlangen Enden des Gymnastikbands in den Händen und beugen Sie beide Arme in einem Winkel von 90 Grad. In dieser Position zeigen Ihre gebeugten Finger zur Decke und die Handrücken zum Boden.

Endposition

- Ziehen Sie nun Ihre Ellbogen eng an den Körper und gleichzeitig Ihre Fäuste auf Bauchnabelhöhe zu den Seiten.
- Die Arme bleiben dabei im rechten Winkel gebeugt.
- Lösen Sie die Haltung und gehen wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung.

Wichtig: Achten Sie hier auf eine aufrechte Haltung und Ganzkörperspannung.

TIPP:

Bei dieser Übung bewegen Sie nur die Unterarme. Die Oberarme bleiben am Körper.

4

Rudern

Diese Übung trainiert den oberen Rücken, die hintere Schulter, den breiten Rückenmuskel und die Armmuskulatur.



Ausgangsposition

- Beginnen Sie in einem hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien. Ihre Knie dürfen dabei nicht über die Zehen ragen.
- Das Gymnastikband wird mit den Fußsohlen fixiert.
- Die gleichlangen Enden des Gymnastikbands halten Sie in den Händen.
- Lehnen Sie sich mit geradem Rücken aus der Hüfte nach vorne.
- Ziehen Sie das Kinn leicht ein, halten Sie die Schulterblätter hinten und ziehen Sie den Bauch leicht ein.

Endposition

- Ziehen Sie Ihre Ellbogen eng am Körper zurück bis die Fäuste ungefähr auf Bauchnabelhöhe und die Arme im rechten Winkel gebeugt sind.
- Kehren Sie dann zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung.

TIPP:

Am besten können Sie Ihre Haltung mit einem seitlichen Blick in den Spiegel überprüfen.

5

Vertikales Ziehen

Diese Übung unterstützt die Rücken- und Schultermuskulatur und sorgt für eine optimale Haltung.



Ausgangsposition

- Machen Sie einen Ausfallschritt.
- Mit Ihrer vorderen Fußsohle fixieren Sie das Band genau in der Mitte.
- Halten Sie das Band mit beiden Händen auf Hüfthöhe.

Endposition

- Ziehen Sie das Band mit geraden Armen bis oberhalb des Kopfes.
- Kehren Sie dann wieder ruhig in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung. Nach zwei Durchgängen können Sie das Bein wechseln.

6

Bein strecken

Hinweis: Diese Übung ist anspruchsvoll und besonders für Geübte geeignet. Sie unterstützt neben der Rückenmuskulatur auch die Gesäßmuskulatur und ist daher für Menschen empfehlenswert, die beruflich viel sitzen.



Ausgangsposition

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Hände und Knie sind schulter- bzw. hüftbreit aufgestellt. Der Rücken bleibt gerade.
- Fixieren Sie das Band mit beiden Händen.
- Spannen Sie das Band, indem Sie es unter eine Fußsohle ziehen.



Endposition

- Strecken Sie das Bein mit dem Band am Fuß gerade nach hinten aus. Ihr Bein bildet dabei eine gerade Linie mit dem Rücken.
- Kehren Sie dann wieder ruhig in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung.

Rezeptfreie Hilfe aus der Apotheke

Treten trotz mehr Bewegung und Stärkung der Rückenmuskulatur akute Schmerzen in Rücken oder Gelenken auf, empfiehlt sich ein entzündungshemmendes Schmerzgel aus der Apotheke. Damit kann die Muskulatur zügig wieder von Schmerzen befreit werden. Hierfür eignet sich Diclo-ratiopharm® Schmerzgel mit dem bewährten Wirkstoff Diclofenac-Natrium zur äußerlichen Behandlung von Rücken- und Gelenkschmerzen, Zerrungen und Verstauchungen.

Die Struktur der enthaltenen Liposomen ähnelt stark den Zellmembranen der Hautzellen, sodass sie in die „Barrierschicht Haut“ leicht eindringen können. Dadurch erleichtern sie im Diclo-ratiopharm® Schmerzgel das Eindringen des Wirkstoffs Diclofenac in das darunter liegende Gewebe. Die beigefügten Lipide bilden einen dünnen Film auf der Haut, sodass die eigene Schutzschicht erhalten bleibt und sie gleichzeitig gepflegt wird.



Diclo-ratiopharm® Schmerzgel, Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel

Wirkstoff: Diclofenac-Natrium. Anwendungsgebiete: Für Erw.: Zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnencheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündung im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Anwendungsgebiet bei Jugendliche über 14 Jahren: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen od. Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. Warnhinweis: Gel enthält (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Soja), Sojaöl. Apothekenpflichtig. Stand: 4/17. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Cathrin Junker

Sportphysiotherapeutin

Diese Broschüre ist in Zusammenarbeit mit der Expertin Cathrin Junker entstanden. Junker ist ausgebildete Physiotherapeutin und medizinische Masseurin. Sie arbeitet als Sportphysiotherapeutin und Heilpraktikerin für Physiotherapie für den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den Deutschen Fußball-Bund (DFB). Seit 2005 betreut sie die Profisportler/-innen aus der Frauenfußball-Bundesliga, dem DSV Schwimm-Team und der WTA Tennis Tour (u.a. Angelique Kerber). Im Jahr 2014 war sie als Physiotherapeutin bei den Winterspielen in Sotchi tätig.

In Düsseldorf eröffnete sie 2014 ihre eigene Praxis. Ihre Schwerpunkte sind manuelle Therapie, Faszientraining und Sportphysiotherapie.