

# Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für die Rumpfmuskulatur



Betriebliches Gesundheitsmanagement  
an der Universität Ulm

Liebe Beschäftigte des Universitätsklinikums Ulm,

wer seine Arbeitszeit überwiegend an einem Schreibtisch sitzend verbringt, kennt schmerzhaft Verspannungen in Rücken, Nacken und Schultern. Genauso schmerzhaft sind Rückenbeschwerden, die aus langen stehenden Tätigkeiten oder körperlich anspruchsvoller Arbeit resultieren.

Mit gezielten Rücken- und Bauchübungen können Sie Verspannungen lindern sowie Ihre Muskulatur im Rumpf stärken und so Verletzungen oder Abnutzungen der Wirbelsäule vorbeugen. Eine gestärkte Rumpfmuskulatur bildet ein optimales Schutz- und Stützkorsett für Ihre Wirbelsäule und damit die beste Voraussetzung für eine lange Rückengesundheit.

In dieser Broschüre finden Sie einige einfache, alltagsnahe Übungen zur Stärkung Ihrer Rücken- und Bauchmuskulatur. Durch regelmäßiges Üben können Sie Beschwerden lindern und auch vorbeugen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihr „Der Eselsberg bewegt sich“-Team

## Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur:

### Rückenheben im Sitzen

Zielmuskel: Rückenstrecker (M. Erector Spinae), gerader Rückenmuskel (M. Latissimus Dorsi), Trapezmuskel (M. Trapezius)

Hilfsmuskel: gerader Bauchmuskel stabilisierend (M. Rectus Abdominis)

benötigt: Stuhl



### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Bürostuhl, so dass die Füße den Boden berühren und die Knie in einem 90 ° Winkel gebeugt sind.

### Zielposition:

Heben Sie beide Arme nach oben und lassen Sie dabei die Schultern gesenkt. Senken Sie Ihren Rücken gerade nach unten ab. Beachten Sie dabei, dass sich Ihr Kopf immer in „Verlängerung der Wirbelsäule“ befindet. Verharren Sie kurz in der Zielposition und heben Sie dann Ihren Rücken wieder in die Ausgangsposition an.

Wiederholungen: 15-mal

## Arm- und Beinheben in Bauchlage

Zielmuskel: Rückenstrecker (M. Erector Spinae), gerader Rückenmuskel (M. Latissimus Dorsi), Gesäßmuskel (M. Gluteus Maximus)

Hilfsmuskel: Beinbizeps (M. Biceps Femoris), Trapezmuskel (M. Trapezius), Deltamuskel (M. Deltoid)

benötigt: nichts

optional: Fitnessmatte



### Ausgangsposition:

Begeben Sie sich in Bauchlage.

### Zielposition:

Heben Sie beide Arme und Beine wenige Zentimeter vom Boden ab und versuchen Sie diese Position für 10 Sekunden zu halten. Beachten Sie dabei, dass sich Ihr Kopf immer in „Verlängerung der Wirbelsäule“ befindet. Pausieren Sie nach der Haltübung in Bauchlage.

Wiederholungen: 15-mal

## Beinheben und ausstrecken ohne Bodenberührung (Stuhl)

Zielmuskel: Rückenstrecker (M. Erector Spinae), Beinbeuger (M. Bizeps Femoris), Gesäßmuskel (M. Gluteus Maximus)

Hilfsmuskel: vierköpfiger Beinstrecker (M. Quadrizeps Femoris)

benötigt: Stuhl



### Ausgangsposition:

Stellen Sie sich neben Ihren Bürostuhl und heben Sie ein Bein im 90° Winkel an. Sie können sich mit einer Hand am Bürostuhl festhalten, um Ihr Gleichgewicht besser zu kontrollieren.

### Zielposition:

Halten Sie Ihr Bein einen Moment lang im 90° Winkel und schieben Sie es dann langsam nach hinten. Versuchen Sie dabei nicht den Boden zu berühren. Verlagern Sie Ihren Schwerpunkt etwas nach vorne und versuchen Sie das gestreckte Bein so weit wie möglich nach oben zu schieben. Halten Sie die Zielposition einen Moment lang und ziehen Sie dann Ihr Bein langsam wieder vor Ihren Körper in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 15-mal dann Beinwechsel

## Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur:

### Seitliche Rumpfbeugen im Stehen

Zielmuskel: Schräger äußerer Bauchmuskel (M. Obliquus Externus), schräger innerer Bauchmuskel (M. Obliquus Internus), querer Bauchmuskel (M. Transversus Abdominis)

Hilfsmuskel: Gerader Bauchmuskel stabilisierend (M. Rectus Abdominis), vierköpfiger Beinstrecker (M. Quadrizeps Femoris)

benötigt: nichts



### Ausgangsposition:

Begeben Sie sich in eine aufrechte Standposition. Ihre Beine sind hüftbreit geöffnet. Führen Sie Ihren rechten Arm nach oben und ziehen Sie dabei Ihre Schultern bewusst nach unten.

### Zielposition:

Beugen Sie Ihren Rumpf seitlich ein und ziehen Sie gleichzeitig das rechte Knie und den rechten Ellenbogen seitlich auf Höhe Bauchnabel zueinander. Halten Sie die Position einen Moment und stellen Sie danach das Bein wieder ab und begeben sich wieder in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 15-mal dann Seitenwechsel

## Rumpfkreisel im V-Sitz

**Zielmuskel:** Gerader und unterer Bauchmuskel (M. Rectus Abdominis), Schräger äußerer Bauchmuskel (M. Obliquus Externus), schräger innerer Bauchmuskel (M. Obliquus Internus), querer Bauchmuskel (M. Transversus Abdominis)

**Hilfsmuskel:** Rückenstrecker stabilisierend (M. Erector Spinae)

**benötigt:** nichts

**optional:** Fitnessmatte



### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihre Matte. Ihre Fersen berühren den Boden und Ihre Knie befinden sich im 90° Winkel.

### Zielposition:

Senken Sie Ihren Rücken langsam nach unten ab und heben Sie Ihre Ellenbogen auf Schulterhöhe an. Ihr Kopf befindet sich „in Verlängerung der Wirbelsäule“. Ihr Rücken muss nicht komplett gerade sein, eine leichte Rundung der sogenannte „Rundrücken“ in der Ausgangsposition ist möglich. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper im Rumpf langsam von links nach rechts, die Ellenbogen folgen Ihren Bewegungen.

Wiederholungen: 15-mal

## V-Sitz mit Stuhl

**Zielmuskel:** Gerader und unterer Bauchmuskel (M. Rectus Abdominis), Schräger äußerer Bauchmuskel (M. Obliquus Externus), schräger innerer Bauchmuskel (M. Obliquus Internus), querer Bauchmuskel (M. Transversus Abdominis), vierköpfiger Beinstrecker (M. Quadrizeps Femoris)

**Hilfsmuskel:** Rückenstrecker stabilisierend (M. Erector Spinae)

**benötigt:** Stuhl



### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich aufrecht an die Vorderkante Ihres Bürostuhls. Ihre Füße berühren den Boden und Ihre Knie befinden sich im 90° Winkel.

### Zielposition:

Senken Sie Ihren geraden Rücken langsam nach hinten ab und heben Sie Ihre Beine gleichzeitig etwas vom Boden an. Ziehen Sie Ihre Schultern bewusst nach unten und heben Sie Ihre Arme zur Seite an, um besser die Balance halten zu können. Ihr Kopf befindet sich „in Verlängerung der Wirbelsäule“. Versuchen Sie diese Position ca. 10 Sekunden zu halten.

Wiederholungen: 8-mal

### **Alternative:**

Als Hilfestellung können Sie sich mit den Händen an den Armlehnen festhalten.



## Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rücken- und Bauchmuskulatur:

### Baum im Wind im Sitzen

Zielmuskel: Gerader und unterer Bauchmuskel (M. Rectus Abdominis), Schräger äußerer Bauchmuskel (M. Obliquus Externus), schräger innerer Bauchmuskel (M. Obliquus Internus), querer Bauchmuskel (M. Transversus Abdominis)

Hilfsmuskel: gerader Rückenmuskel (M. Latissimus Dorsi), Trapezmuskel (M. Trapezius), Armstrecker (M. Trizeps)

benötigt: Stuhl



### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich aufrecht an die Vorderkante Ihres Bürostuhls. Ihre Füße berühren den Boden und Ihre Knie befinden sich im 90° Winkel.

### Zielposition:

Senken Sie Ihre Schultern ab und greifen Sie mit beiden Händen seitlich unter die Kante des Bürostuhls. Ziehen Sie mit geradem Rücken mit den Händen und Armen an den Stuhlkanten, während Ihre Rückenmuskulatur dagegen arbeitet und den Rücken aufrecht hält. Versuchen Sie diese Spannung einen Moment zu halten und heben Sie dann den rechten Arm auf einen 90° Winkel zum Oberkörper an, der linke Arm hält die Spannung. Verlagern Sie Ihr Gewicht leicht auf die rechte Seite und schieben Sie Ihren Arm aktiv nach außen. Versuchen Sie diese Position ca. 10 Sekunden zu halten.

Wiederholungen: 8-mal dann Seitenwechsel

## **Pendel mit Bodenberührung**

**Zielmuskel:** Rückenstrecker (M. Erector Spinae), Beinbeuger (M. Biceps Femoris), Gesäßmuskel (M. Gluteus Maximus)

**Hilfsmuskel:** Unterer Bauchmuskel (M. Rectus Abdominis), Schräger äußerer Bauchmuskel (M. Obliquus Externus), schräger innerer Bauchmuskel (M. Obliquus Internus), querer Bauchmuskel (M. Transversus Abdominis), vierköpfiger Beinstrecker (M. Quadrizeps Femoris)

**benötigt:** nichts



### **Ausgangsposition:**

Begeben Sie sich in den aufrechten Stand und heben Sie Ihr rechtes Bein leicht vom Boden ab.

### **Zielposition:**

Nun strecken Sie Ihr rechtes Bein nach hinten aus. Verlagern Sie Ihren Schwerpunkt etwas nach vorne und versuchen Sie das gestreckte Bein so hoch wie möglich zu führen. Gleichzeitig führen Sie die entgegengesetzte Hand Richtung Boden und berühren die Matte, ca. 10 cm vor dem Standbein. Halten Sie die Zielposition einen Moment lang und ziehen Sie dann Ihr Bein langsam wieder nach vorne in die Ausgangsposition. Versuchen Sie mit dem Spielbein nicht den Boden zu berühren.

Wiederholungen: 15-mal dann Beinwechsel

## Rückenstrecker mit Stuhl (Mobilisation)

Zielmuskel: gerader Rückenmuskel (M. Latissimus Dorsi), Rückenstrecker (M. Erector Spinae), Beinbeuger (M. Bizeps Femoris), Gesäßmuskel (M. Gluteus Maximus)

Hilfsmuskel: Gerader und unterer Bauchmuskel (M. Rectus Abdominis), Schräger äußerer Bauchmuskel (M. Obliquus Externus), schräger innerer Bauchmuskel (M. Obliquus Internus), querer Bauchmuskel (M. Transversus Abdominis)

benötigt: Stuhl



### Ausgangsposition:

Stellen Sie sich im aufrechten Stand vor den Bürostuhl. Legen Sie beide Hände auf die Lehne des Stuhles, sodass beide Arme gestreckt sind. Die Schultern ziehen Sie bewusst nach unten.

### Zielposition:

Nun senken Sie langsam den Oberkörper nach vorne ab. Der Rücken bleibt dabei wenn möglich gerade und die Knie durchgestreckt. Die Ellenbogen dürfen leicht ein gebeugt werden. Halten Sie diese Position ca. 10 Sekunden.

Wiederholungen: 3-mal



Betriebliches Gesundheitsmanagement  
an der Universität Ulm

Herzlich bedanken wir uns bei Eva-Maria Friedemann, B.A. Fitnessökonomie, die maßgeblich an der Erstellung dieser Broschüre beteiligt war.

### Ansprechpartnerinnen der Arbeitsgruppe „Der Eselsberg bewegt sich“:

Nanette Erkelenz, Diplom Sportwissenschaften

Meike Traub, M.Sc. Gesundheitsförderung

Romy Lauer, M.Sc. Public Health

Universitätsklinikum Ulm/ Innere Medizin II  
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin  
Frauensteige 6/ Haus 58/33/89075 Ulm  
Tel: + 49 731 500-45384  
bgm@uni-ulm.de