

# Du hast Rücken? **SAY NO MORE!**

Studium = Sitzen?

Das viele Lernen am Schreibtisch, auf dem Bett oder in der Bib wird meist im Sitzen durchgeführt. Für mehr Beweglichkeit in deinem Alltag hat Experte Jürgen einige Übungen zusammengestellt. Du kannst sie einfach in deinen Tag integrieren und mit ihnen deinen Upper Cross stärken.

## **ÜBUNGEN FÜR DEN UPPER CROSS**



**BARMER**  
**CAMPUS**  
**COACH**





**GOOD TO  
KNOW!**



## Warum dein Gehirn deine Füße zum Denken braucht

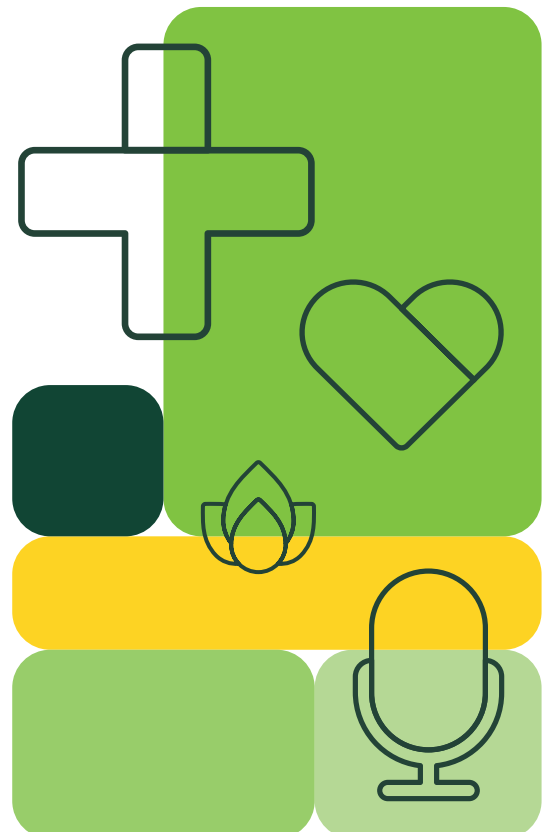
Bewegung wirkt sich positiv auf die Muskulatur, den Stoffwechsel und das Gehirn aus. Außerdem fördert Bewegung nachweislich die Neurogene, also die Entwicklung neuer Nervenbahnen im Gehirn.

Es gibt zusätzlich bestimmte Bewegungsmuster, die die Kommunikation zwischen den Gehirnhälften fördert. Insgesamt weiß man, dass Bewegung gut fürs Denken ist! Wie das alles im Detail funktioniert, ist noch nicht gänzlich erforscht. Das heißt also, dein Gehirn braucht deine Füße zum Denken für viele Prozesse, wie das Ausbilden neuer Nervenbahnen.

## Wie genau funktioniert das?

Dieser Botenstoff ist wichtig, für den Denkprozess im präfrontalen Kortex. Bei einem sinkenden Dopamin-Spiegel kommt es unter anderem zur nachlassenden Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Und Sport verlangsamt genau diesen Dopamin-Abbau. Durch Bewegung wird außerdem die Neuroplastizität gefördert. Denn das Gehirn setzt bei körperlicher Anstrengung Neurotrophine wie BDNF (brain-derived neurotrophic factor) frei. Diese Wachstumsfaktoren fördern die Verknüpfung von bestehenden Nervenzellen, aber auch die Entwicklung von neuen. Das Tollste zum Schluss: Bewegung macht glücklich!

Dabei reicht sogar schon ein einmaliges Training aus. Damit diese Wirkung anhält, ist es aber wichtig, regelmäßig in Bewegung zu bleiben. Da helfen auch schon Spaziergänge, Alltagsarbeiten, Joggen oder Fahrradfahren, jegliche Sportart, Fitnesstraining und Neuroathletics Übungen. Hier findest du einige Übungen aus dem Bereich Neuroathletics. Das sind Sportübungen für eine bessere Leistungsfähigkeit des Gehirns.





## NEUROATHLETICS ÜBUNGEN

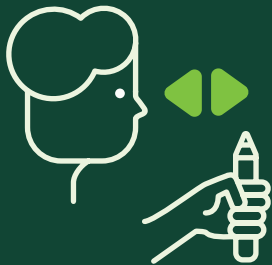


### Hase und Jäger

🕒 Circa 10 Wiederholungen pro Übungen | 1 Satz

Mit einer Hand das Victory-Zeichen machen, dies ist der Hase.  
Mit der anderen Hand den Jäger, d.h. Daumen zur Seite und Zeigefinger hoch.

1. Wechsele vom Hase zum Jäger mit der dominanten Hand.
2. Wechsele vom Hase zum Jäger mit der nicht-dominanten Hand.
3. Der Hase wird zum Jäger, dann der Jäger zum Hasen.
4. Der Jäger wird zum Hasen, dann der Hase zum Jäger.
5. Gleichzeitiger Wechsel, erst langsam, dann schneller.



### Augentraining mit einem Stift

🕒 Circa 10 Wiederholungen pro Übungen | 1 Satz

In einer Hand einen Stift halten. Diesen mittig vor dem Gesicht mit ausgestrecktem Arm halten und mit den Augen fixieren.

1. Den Stift dann nah zur Nase bewegen und wieder weg, langsamen Tempo.
2. Der Kopf bewegt sich nicht, der Arm bewegt sich zur Seit, dort hoch und runter und dann zur anderen Seite, dort hoch und runter. Der Kopf bewegt sich nicht, der Armbeweg eine große und / oder kleine acht.



### Augentraining mit zwei Stiften

🕒 Circa 10 Wiederholungen pro Übungen | 1 Satz

In jeder Hand einen Stift halten und jeweils mit ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe halten.

1. Die Augen fixieren den einen Stift und dann den anderen Stift (Kopf bewegt sich nicht).
2. Ein Arm ist höher, der andere etwas tiefer, Augen fixieren abwechselnd die Stifte (Kopf bewegt sich nicht).

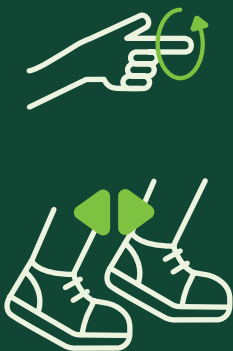


## Armkreisen bei Side steps

🕒 Circa 10 Wiederholungen pro Übungen | 1 Satz

Abwechselnd einen Schritt zur Seite machen und jeweils das Bein zu ziehen.

1. Während du Side Steps machst, kreist der dominante Arm vorwärts im Schrittrhythmus.
2. Während du Side Steps machst kreist jetzt der nicht dominante Arm vorwärts im Schrittrhythmus.
3. + 4. Jeweils die Arme rückwärts kreisen.
5. Beide Arme kreisen vorwärts.
6. Beide kreisen Arme rückwärts.
7. Deine Arme kreisen gegengleich.
8. Arm in Schrittrichtung vorwärts, der andere Arm rückwärts.



## Bewegungen bei Side steps

🕒 Circa 10 Wiederholungen pro Übungen | 1 Satz

Abwechselnd einen Schritt zur Seite machen und jeweils das Bein zu ziehen.

1. Die dominante Hand zeichnet ein Viereck (vorwärts und dann rückwärts).
2. Die nicht dominante Hand zeichnet ein Viereck (vorwärts und dann rückwärts)
3. + 4. Zeichnet das „Haus vom Nikolaus“.
5. Eine Hand zeichnet das Haus vom Nikolaus und der andere Arm kreist Vorwärts.



## Drehen, Hochwerfen, Fangen

🕒 Circa 10 Wiederholungen pro Übungen | 1 Satz

In einer Hand einen kleinen Ball halten, in der anderen Hand ein Tuch oder eine lange Socke halten.

1. Die Hand mit dem Tuch macht eine Kreisbewegung mit dem Tuch vorm Körper.
2. Die andere Hand wirft den Ball hoch und fängt ihn wieder.
3. Arme wechseln.
4. Drehen und Hochwerfen + Fangen abwechselnd.
5. Drehen und Hochwerfen + Fangen gleichzeitig.



## Hochwerfen und Fangen

🕒 Circa 10 Wiederholungen pro Übungen | 1 Satz

Nur einen Ball benutzen. Dann hochwerfen und fangen. Hier ist es egal welche Hand du benutzt.

1. Hochwerfen und mit der anderen Hand fangen.
2. Hochwerfen und mit der anderen Hand von oben fangen.
3. Dominante Hand wirft hoch und fängt von oben und umgekehrt zurück.
4. Nicht-Dominante Hand wirft hoch und fängt von oben und umgekehrt.



## Hochwerfen und Fangen mit 2 Bällen

🕒 Circa 10 Wiederholungen pro Übungen | 1 Satz

In jeder Hand einen Ball.

1. Beide Bälle hochwerfen und Fangen
2. Beide Hände werfen gleichzeitig hoch und fangen von oben
3. Wie 2 nur wir starten mit einem Ball, der von oben und einem, der von unten ge halten wird.
4. Hochwerfen und überkreuz fangen von unten
5. Hochwerfen und überkreuz fangen von oben
6. Wie 5 nur eine Hand hält den Bll von oben, eine von unten



## Laufen + Springen mit Seil

🕒 Circa 10 Wiederholungen pro Übungen | 1 Satz

Ein Seil in gerader Linie mitten in den Raum legen.

Und dann drüber laufen und springen mit abwechselnder Schrittfolge.

1. Rechts starten: auf links über das Seil gehen, auf rechts zurück gehen, mit beiden Füßen über das Seil gehen, dann wieder rechts-links-beide ohne Pausen im gleichen Rhythmus springen.
2. Den Rhythmus springen und jede Landung laut zählen.
3. Den Rhythmus springen und laut in zweier Schritten zählen und bei Eins starten.
4. Sprungrhythmus jetzt Überkreuz, d.h. nach links auf rechts, nach rechts auf Links, nach links auf beide, nach rechts auf links, nach links auf rechts, nach links auf beide.
5. Neuer Sprungrhythmus mit Zählen oder buchstabieren.



## ÜBUNGEN FÜR DEN UPPER CROSS

Damit es dir leichter fällt, diese Übungen regelmäßig zu machen, findest du hier Übungen für deinen Rücken, die du ganz leicht Zuhause durchführen kannst.

### INHIBIEREN UND DEHNEN



#### Dehnung der Brustmuskulatur

🕒 3 Minuten | 1 Satz

Stell dich an die Wand, dabei sind dein Gesicht und Oberkörper der Wand zugewandt. Strecke die Arme aus und hebe die Hände auf Höhe deines Gesichts. Jetzt nimm die Daumen hoch. Deine Füße sind hüftbreit und seitlich zur Wand, d.h. der Außenfuß ist direkt an der Wand.

Zeigen beide Füße nach links, den linken Arm von der Wand lösen und nach hinten zur Raummitte drehen. Die rechte Schulter bleibt an der Wand. Das gleiche machst du jetzt mit der anderen Seite, also beide Füße zeigen nach rechts. Die linke Schulter bleibt an der Wand.



#### Dehnung des oberen Trapezius

🕒 3 Minuten | 1 Satz

Stehe gerade und neige den Kopf kontrolliert zu einer Seite. Fang zum Beispiel mit einer Neigung nach links an. Jetzt mit der linken Hand über den Kopf auf das rechte Ohr legen, dabei nicht nach unten ziehen. Dann wechselst du die Seiten.

Der rechte Arm krabbelt mit den Fingern am Bein herunter und zieht die rechte Schulter herunter.



#### BWS Rotation im Lunges

🕒 8-10 Wiederholungen | 3 Sätze

Mach einen Ausfallschritt an der Wand und heb das äußere Bein hoch (das nicht an der Wand ist). Platziere jetzt zwischen dem hochgehobenen Knie und der Wand eine Faszienrolle und greife mit dem Daumen und Zeigefinger dein Ohr.

Die Wand „umarmen“ und dann den äußeren Ellenbogen ans Knie.



## BWS Mobi

🕒 10-15 Sekunden | alle BWS-Wirbel

Setz dich hin und stell deine Füße auf zur Stabilisation. Nimm jetzt eine Faszienrolle und lege sie unter deine Brustwirbelsäule (BWS). Leg deinen Kopf in die Hände ab und dehne vorsichtig deinen Oberkörper über der Rolle.

**Achtung:** Rolle nie im Lendenwirbelsäulen-Bereich (LWS) und Halswirbelsäulen-Bereich (HWS) platzieren!

## KRÄFTIGEN



## Taube im Sitz

🕒 20 Wiederholungen | 3 Sätze

Setz dich gerade hin und spanne deinen Bauch an. Deine Schultern sind hinten und unten. Forme eine Schlaufe mit dem Multiband. Dein Blick ist zum Befestigungspunkt des Bandes, so ist das Band um den Hinterkopf gespannt. Das Band ist parallel zum Boden und es liegt über den Ohren wie eine Brille.

Das Band zieht den Kopf nach vorne, das Kinn geht ebenfalls nach vorne ohne dabei zu nicken. Gegen den Widerstand ziehst du den Kopf nach hinten, dabei machst du ein Doppelkinn und auch hier kein Kopfnicken nach hinten.

1. Blick zum Befestigungspunkt, Kinn nach vorne ziehen lassen.
2. Kopf nach hinten bewegen. Kein Nicken!



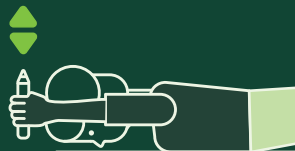
## Wandlehnen

🕒 3 Minuten | 3 Sätze

Stell dich gerade an die Wand. Platziere ein Handtuch zwischen Hinterkopf und Wand. Entferne dich jetzt eine Fußlänge von der Wand weg.

Deine Hüfte + Schulter berühren die Wand nicht. Dein Körper sollte gerade wie ein Brett sein. Dein Hinterkopf lehnt gerade an der Wand und dein Kinn ist leicht nach oben gehoben, so dass dein Blick nach oben geht.

1. Etwas Bauch- und Pospannung, Schulter unten lassen
2. Mit einem Satz starten!



## Y's

🕒 20 Wiederholungen | 3 Sätze

Du befindest dich in der Bauchlage mit ausgestreckten Armen. In einer Hand hältst du ein kleines Gewicht (ca. 0,5 kg schwer). Jetzt bewegst du deine Arme langsam und gleichmäßig hoch und runter, dabei sind sie stets gestreckt!

---

Arme gestreckt halten, eventuell nach ein paar Wdh. Eine kurze Pause.



## W's

🕒 20 Wiederholungen | 3 Sätze

Begib dich in die Bauchlage und strecke deine Beine. Die Fußspitzen sind am Boden und angezogen.

Nimm in jede Hand ein kleines Gewicht (ca. 0,5 kg) und hebe jetzt deinen Oberkörper etwas an. Ziehe deine Ellenbogen zur Hüfte und zum Körper.

---

Dann Arme hochheben, 2 Sekunden halten und kontrolliert runter.



## Push up Push im Liegen

🕒 20 Wiederholungen | 3 Sätze

Bevor du dich in Rückenlage legst, platziere eine Handtuchrolle unter deine Brustwirbelsäule (BWS). Leg dich nun auf den Rücken.

Dein Kopf ruht ebenfalls auf dem Boden. Nimm die Mitte des Multibandes mit einer Hand und mit der anderen Hand nimmst du die beiden Enden des Multibandes. Jetzt führst du das Band unter deinen Rücken und streckst die Arme nach vorne aus.

---

Arme bleiben gestreckt und nur aus den Schultern die Hände hoch bewegen, reine Bewegung aus den Schulterblättern.





## Push up Push an der Wand

🕒 20 Wiederholungen | 3 Sätze

Bevor du dich in Rückenlage legst, platziere eine Handtuchrolle unter deine Brustwirbelsäule (BWS). Leg dich nun auf den Rücken.

Dein Kopf ruht ebenfalls auf dem Boden. Nimm die Mitte des Multibandes mit einer Hand und mit der anderen Hand nimmst du die beiden Enden des Multibandes. Jetzt führst du das Band unter deinen Rücken und streckst die Arme nach vorne aus.

1. Mit gestreckten Armen Schultern ausstrecken, reine Bewegung aus den Schulterblättern
2. Eingerolltes Handtuch unterm T-Shirt



## Roll out 'n lift

🕒 10 Wiederholungen | 3 Sätze

Knie dich hin und lege deine Handkanten auf eine Faszienrolle ab. Rolle jetzt möglichst weit nach vorne.

In der Endposition abwechselnd jeden Arm 5 Mal hochheben, 2 Runden sind ein



## Forced Couples im Stand einarmig

🕒 20 Wiederholungen | 3 Sätze

Du befindest dich in der Rückenlage. Beide Beine sind hüftbreit nebeneinander angestellt. Deine Knie bilden dabei jeweils einen 90° Winkel. Die Fußspitzen sind hochgezogen.

1. Langsame Ausführung, Arm ganz langziehen lassen, Arm gestreckt halten.
2. Bei jeder Ausführung versuchen etwas weiterzuziehen.

Rückenschmerzen sind oft schmerzhaft. In diesem Handout findest du darum eine Auswahl an Übungen, die dir Linderung verschaffen können. Außerdem kannst du sie ganz einfach zu Hause machen. Und noch besser: Du kannst sie ganz einfach in deine täglichen Routinen mitaufnehmen!

Unser Experte hat sie speziell ausgewählt, um deine Muskeln zu stärken und deine Flexibilität zu verbessern.

# LOS GEHT'S!

**BARMER**  
**CAMPUS**  
**COACH**



## Impressum

### Herausgeber

BARMER  
Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal  
[www.barmer.de/](http://www.barmer.de/) [www.barmer-campus-coach.de](http://www.barmer-campus-coach.de)

### Autor

Jürgen Maaßmann, Sportwissenschaftler M.A. / Leitung Kindersportschule aktiv Giengen und Heidenheim / Leitung der Aus- und Fortbildung bei ALBA Berlin beim Projekt Sport Digital / selbstständiger Personal Trainer für die Bereiche Prävention, Rehabilitation und Athletik

### Konzeption, Gestaltung und Redaktion

We are Family GmbH & Co. KG

### ©BARMER 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER.

