

Rückenschule: Bauch- und Rückengymnastik

In der Rückenschule lernen Sie zahlreiche Übungen, die dazu beitragen, Ihren Rücken zu kräftigen.

Ein starker Rücken kann den Belastungen des Alltags besser standhalten und neigt weniger zu Schmerzen.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Rückenschule nicht nur Übungen für die Rückenmuskulatur beinhaltet. Zahlreiche andere Muskeln unterstützen die Wirbelsäule und müssen ebenfalls trainiert werden, so zum Beispiel die **Bauchmuskulatur**. Werden die Bauchmuskeln nicht mittrainiert, kann sich ein Hohlkreuz entwickeln.

Wichtig ist auch zu wissen, dass Innere Organe Muskeln schwächen können. Schwache Bauchmuskeln unterstützen die Ausbildung eines **Hohlkreuzes**. Dies kann aber auch begünstigt werden durch Muskelverkürzungen, die häufig auftreten durch langes und viel Sitzen. Dabei sind häufig die Hüftbeuger betroffen, deren Verkürzung ebenfalls die Hohlkreuzbildung unterstützen kann.

Auch die **Gesäßmuskulatur** kann, wenn sie kräftig ist, die Wirbelsäule mit unterstützen.

Links finden Sie einige Übungen. Wählen Sie aus:

- **Bauchübungen**
- **Rückenübungen**

Damit die Übungen von Erfolg sind, sollten Sie täglich fünf bis zehn Minuten trainieren. Dies ist sehr wichtig und führt zu einer wesentlich größeren Verbesserung als ein lang andauerndes Training, das nur einmal wöchentlich durchgeführt wird.