

3 Übungen gegen Rundrücken

Harald Erb
Heilpraktiker & Osteopath
Berlin Prenzlauer Berg
Metzer Str. 20 | 10405 Berlin
harald-erb.de

Alle 3 Übungen täglich durchführen – 10 Minuten reichen. Keine Geräte nötig. Bei starken Schmerzen oder Osteoporose zuerst einen Arzt aufsuchen.

ÜBUNG 1 Hände hinter dem Kopf | Stehen oder Sitzen · BWS-Extension · Sofortmaßnahme



Hände hinter dem Kopf – Übung gegen Rundrücken

Ausgangsposition

Aufrechter Stand oder Sitz. Beide Hände hinter dem Kopf verschränken. Ellenbogen zeigen seitlich nach außen.

Ausführung

Die Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten bringen – Schulterblätter zusammenziehen. Blick geradeaus und leicht nach oben. Der vordere Brustkorb öffnet sich. Beim Einatmen noch weiter öffnen. 10–30 Sekunden halten, ruhig und tief atmen.

Warum diese Übung hilft

Die vordere Brustmuskulatur (M. pectoralis) wird gedehnt – sie ist eine der Hauptursachen für einen Rundrücken. Gleichzeitig aktiviert die Schulterblatt-Retraktion die Gegenmuskulatur. Die BWS streckt sich aus ihrer gebeugten Haltung heraus. Der Atem fließt tiefer.

Häufigster Fehler: Die Hände ziehen den Kopf nach hinten. Hände stützen nur – die Bewegung kommt von den Ellenbogen.

Dosierung: 10–30 Sek. halten · 3–5 Wdh. · 3–5x täglich · im Stehen und Sitzen möglich

ÜBUNG 2 Aushängen | Türen · Schränke · Traktion der Wirbelsäule



Aushängen – Übung gegen Rundrücken Wirbelsäule entlasten

Ausgangsposition

Eine feste Türklinke, Schrankoberkante oder Klimmzugstange greifen. Hände schulterbreit. Füße bleiben auf dem Boden.

Ausführung

Das Körpergewicht langsam in die Hände sinken lassen – Schultern aktiv entspannen und nach unten sinken lassen. Die Wirbelsäule zieht sich durch das Eigengewicht auseinander. Brustkorb öffnet sich. Ruhig und tief atmen – beim Ausatmen noch mehr loslassen.

Warum diese Übung hilft

Das Aushängen erzeugt eine sanfte Traktion der gesamten Wirbelsäule – die Zwischenwirbelräume öffnen sich. Die gesamte paravertebrale Muskulatur entspannt sich unter dem Zug des Eigengewichts. Die vordere Schultermuskulatur und der Brustkorb werden passiv geöffnet.

Häufigster Fehler: Schultern nach oben ziehen statt entspannen. Schultern müssen aktiv nach unten sinken – nur dann öffnet sich die Wirbelsäule.

Dosierung: 20–40 Sek. halten · 2–3 Wdh. · 2x täglich · Schultern entspannt halten

ÜBUNG 3 Durchhängen | Knieend · BWS-Extension · Spezifische Mobilisation



Durchhängen – Übung gegen Rundrücken Brustwirbelsäule mobilisieren

Ausgangsposition

Knieend vor einem Sofa oder Stuhl (ca. 50–70 cm Höhe). Beide Ellenbogen auf die Kante legen.

Ausführung

Den Oberkörper langsam nach vorne und unten sinken lassen – als würde er durch die Arme nach unten durchhängen. Die BWS streckt sich in Extension. Bauch bewegt sich Richtung Boden. Kopf entspannt zwischen den Armen hängen lassen. Beim Ausatmen tiefer sinken – nicht aktiv drücken, die Schwerkraft macht die Arbeit.

Warum diese Übung hilft

Diese Übung mobilisiert die BWS gezielt in Extension – genau in die Richtung die bei einem Rundrücken fehlt. Die Ellenbogen schaffen einen Hebelpunkt direkt in der BWS. Das Eigengewicht dehnt die verhärteten vorderen Längsstrukturen. Besonders wirksam bei ausgeprägtem Rundrücken oder Witwenbuckel.

Häufigster Fehler: Aktiv nach unten drücken statt passiv sinken lassen. Ideale Höhe: 50–70 cm – ausprobieren wo der Dehnpunkt am stärksten ist.

Dosierung: 20–40 Sek. halten · 2–3 Wdh. · 2x täglich · Höhe anpassen für maximalen Effekt

Trainingsplan – täglich in 10 Minuten

Übung	Wdh./Dauer	Häufigkeit
1 Hände hinter dem Kopf	10–30 Sek. · 3–5x	3–5x täglich
2 Aushängen	20–40 Sek. · 2–3x	2x täglich
3 Durchhängen	20–40 Sek. · 2–3x	2x täglich

Trainingsprotokoll

Übung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Hände hinter dem Kopf	■	■	■	■	■	■	■
2 Aushängen	■	■	■	■	■	■	■
3 Durchhängen	■	■	■	■	■	■	■

Übungen helfen – wenn die Blockaden vorher gelöst wurden.

Keine Besserung nach 3–4 Wochen? Als Osteopath mobilisiere ich die BWS-Segmente damit Ihre Übungen greifen.

Termin buchen: doctolib.de/osteopath/berlin/harald-erb | Metzger Str. 20, 10405 Berlin

Dieser Übungsplan ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. | © Harald Erb | harald-erb.de