

Rücken fit unterwegs

8 einfache Übungen für Bau- und Montagearbeit - ohne Geräte, im Hotelzimmer, in der Pension oder im Monteurzimmer.

DAUER

8-12 Min

Als kurzes Programm nach Fahrt oder Schicht.

HILFSMITTEL

0 Geräte

Boden/Handtuch, Wand oder Türrahmen, Bett oder Stuhl.

ZIEL

Rücken ruhig

Mobilisieren, entlasten, Rumpf und Hüfte aktivieren.

Gedacht für typische Belastungen:
Heben und Tragen, langes Fahren, Bücken, Arbeiten in Vorbeuge und über Schulterhöhe.

Grundidee: Bewegung statt Schonung. Die Übungen sind bewusst kurz, ruhig und alltagstauglich gehalten und lassen sich direkt nach der Anreise oder nach Feierabend abarbeiten.

Hotelzimmer-tauglich

Die meisten Übungen brauchen nur Wand, Bettkante, Türrahmen oder einen Stuhl.



Einfach anfangen: lieber kurz und sauber als lang und hektisch.

So benutzt du das Programm

Die Übungen sind für typische Rücken- und Hüftspannung nach Baustelle, Montage, Autofahrt und langem Stehen gedacht. Keine Übung muss erzwungen werden. Ruhige

1. Nach der Fahrt

Übung 1, 2 und 4. Ziel: Brustkorb öffnen, Hüfte lösen, Steifigkeit abbauen.

3-5 Min

2. Nach der Schicht

Übung 1, 3, 5, 6 und 7. Ziel: Rücken entlasten und Rumpf/Hüfte wieder aktivieren.

8-10 Min

3. Vor dem Schlafen

Übung 8 oder Übung 3 plus ruhige Atmung. Ziel: Spannung runter, Rücken beruhigen.

1-3 Min

Drei einfache Regeln

1. Langsam und sauber ausführen, nicht federn und nicht reißen.
2. Leichter Zug oder Arbeitssteifigkeit sind okay. Stechender Schmerz, zunehmender Beinschmerz oder Taubheit sind kein Trainingsziel.
3. Zwei bis vier Einheiten pro Woche bringen bereits spürbar etwas. Täglich ist im Montagealltag oft am wirksamsten.

Praxis im Zimmer

Für Übungen am Boden reicht meist ein Handtuch oder eine zusammengelegte Decke. Brücke und Vierfüßler funktionieren auf festem Boden besser als auf einer weichen Matratze.

Nicht für dieses Kurzprogramm gedacht

Nach frischem Unfall, bei neuem deutlichen Kraftverlust, Problemen mit Blase/Darm, Fieber oder starkem ausstrahlendem Schmerz bis unter das Knie gehört erst die Abklärung vor Bewegung.

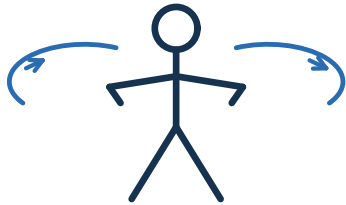
Fachliche Grundlage

Aktive Selbsthilfe, Fortsetzen normaler Aktivität und individuell passende Übungsprogramme werden in offiziellen Leitlinien und Präventionsmaterialien für Rückenschmerzen bzw. Rückenbelastungen beschrieben. Quellen: NICE NG59, NHS Back Pain / Low Back Pain Exercises, DGUV „Fit im Job - Ausgleichsübungen“, BG BAU „Kurzübungen mit Flexifit“. Stand: März 2026.

Übungen 1-4

Mobilisation

Brustwirbelsäule rotieren im Stand



Nutzen

Lockert den oberen Rücken nach Autofahrt, Tragen und Überkopf-Arbeit.

So geht's

Aufrecht stehen, Hände auf die Schultern. Oberkörper langsam nach rechts und links drehen. Das Becken zeigt nach vorn und dreht möglichst wenig mit.

Umfang

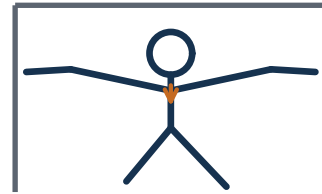
8-10 Wiederholungen je Seite, 1-2 Durchgänge.

Wichtig

Nicht in Schwung drehen. Kleine, saubere Bewegung reicht.

Dehnung

Türrahmen-Brustdehnung



Nutzen

Öffnet Brust und vordere Schulter. Gut gegen Rundrücken nach Vorbeugearbeit.

So geht's

Unterarme an den Türrahmen, Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe. Ein Bein nach vorn setzen und das Brustbein ruhig nach vorne bringen.

Umfang

20-30 Sekunden halten, 2 Durchgänge.

Wichtig

Schultern unten lassen und kein Hohlkreuz machen.

Entlastung

Rücken lang am Bett oder Tisch



Nutzen

Entlastet Lendenwirbelsäule und Schultern nach Heben, Tragen und langem Stehen.

So geht's

Hände auf Bettkante oder Tisch. Zwei kleine Schritte zurück, Gesäß nach hinten schieben, Rücken lang lassen und den Brustkorb zwischen die Arme sinken lassen.

Umfang

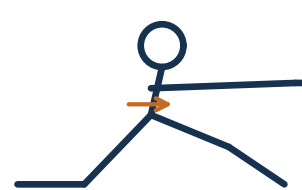
20 Sekunden halten, 2-3 Durchgänge.

Wichtig

Nicht nach unten zusammenfallen. Die Bewegung kommt aus der Hüfte.

Dehnung

Hüftbeuger-Dehnung im Schrittstand



Nutzen

Löst die Vorderseite der Hüfte nach langem Sitzen oder Fahren und nimmt Zug vom unteren Rücken.

So geht's

Mit den Händen an die Wand. Einen großen Schritt stellen, hinteres Bein lang. Becken leicht aufrichten und den Körper langsam nach vorne verlagern.

Umfang

20-30 Sekunden pro Seite, 2 Durchgänge.

Wichtig

Kein Ausweichen ins Hohlkreuz. Spannung vorn an Hüfte oder Oberschenkel suchen.

Übungen 5-8

Mobilisation Katze-Kamel



Nutzen

Mobilisiert die ganze Wirbelsäule ruhig und ohne Last.

So geht's

Im Vierfüßlerstand beim Ausatmen den Rücken rund werden lassen. Beim Einatmen wieder lang werden und nur leicht ins Hohlkreuz gehen.

Umfang

8-10 ruhige Wechsel.

Wichtig

Kein Hängenlassen in den Schultern und keine ruckartige Bewegung.

Stabilität Diagonalstrecken im Vierfüßler



Nutzen

Kräftigt Rumpf und Beckenstabilität. Sehr passend nach Tragen, Heben und viel Bücken.

So geht's

Aus dem Vierfüßler rechten Arm und linkes Bein lang machen. Kurz halten, absetzen und Seite wechseln. Becken bleibt ruhig.

Umfang

6-8 Wiederholungen je Seite, je 3-5 Sekunden halten.

Wichtig

Bein nicht zu hoch heben. Die Hüfte soll gerade bleiben.

Kräftigung Gesäßbrücke



Nutzen

Aktiviert Gesäß und hintere Kette, damit der untere Rücken nicht alles allein übernehmen muss.

So geht's

Rückenlage, Füße hüftbreit aufstellen. Fersen in den Boden drücken und das Becken anheben, bis Schulter, Hüfte und Knie grob eine Linie bilden.

Umfang

8-12 Wiederholungen, 1-2 Sätze.

Wichtig

Nicht aus dem Kreuz hochdrücken. Rippen unten halten und ruhig absenken.

Beruhigen 90-90 Rückenentlastung



Nutzen

Senkt Spannung im unteren Rücken nach der Schicht oder vor dem Schlafen.

So geht's

In Rückenlage die Unterschenkel auf Stuhl oder Bett legen, sodass Hüfte und Knie ungefähr 90 Grad haben. Ruhig durch die Nase atmen.

Umfang

60-120 Sekunden.

Wichtig

Bei Bedarf nur ein flaches Handtuch unter den Kopf legen. Die Schultern weich lassen.