

Liebe Bürgerinnen und Bürger

Ein starker Rücken trägt uns den ganzen Tag

Viele von uns kennen es gut – Rückenschmerzen. Zunächst ein Ziehen, dann ein Drücken und schließlich Schmerzen. Das muss nicht sein! Mit gezieltem Training für den Rücken beugen Sie Verspannungen und Schmerzen bis hin zu Bandscheibenproblemen vor.

Die folgenden Übungen für den unteren Rücken können Sie mit minimalem Aufwand zu Hause erledigen.

Brustschwimmen:



Legen Sie sich auf den Bauch und heben Sie die gestreckten Beine leicht an. Spannen Sie dazu Rücken und Po fest an. Heben Sie den Oberkörper nun leicht vom Boden ab und führen Sie Brustschwimmbewegungen mit den Armen aus. Ihr Blick ist dabei nach unten gerichtet. Bitte heben Sie Arme und Beine nur so weit an, dass sie keine

Schmerzen spüren – auch wenn dies anfangs nur wenige Zentimeter sind. Wiederholen Sie diese Übung 3 mal mit 10 Wiederholungen.

Kraulschwimmen:

Legen Sie sich wieder auf den Boden und heben Sie die gestreckten Beine leicht vom Boden ab. Spannen Sie dazu den Rücken und den Po fest an. Heben Sie den Oberkörper leicht vom Boden ab und strecken sie die Arme nach vorn. Schwimmen sie nun „Kraul“ in dem Sie sowohl mit den Beinen als auch mit den Armen kurze auf-und-ab Bewegungen ausführen. Im Idealfall bewegen sich die Arme und Beine genau gegensätzlich. Zählen Sie dabei langsam auf 15. Wiederholen Sie diese Übung 3 mal.



Stehende Windmühle



Stehen Sie mit aufrechtem Oberkörper hüftbreit, die Knie sind leicht angewinkelt. Beugen Sie den gestreckten Oberkörper nach vorne. Im Idealfall erreichen Sie einen Hüftwinkel von nahezu 90 Grad. Viel wichtiger ist aber, dass der Rücken zu jeder Zeit gerade ist. Strecken Sie nun die Arme nach außen und rotieren Sie im Oberkörper. Berühren Sie mit der linken Hand das rechte Sprunggelenk – der rechte Arm zeigt in die entgegengesetzte Richtung nach oben. Wiederholen Sie diese Übung 3 mal mit jeweils 20 Wiederholungen.

Strecken Sie nun die Arme nach außen und rotieren Sie im Oberkörper. Berühren Sie mit der linken Hand das rechte Sprunggelenk – der rechte Arm zeigt in die entgegengesetzte Richtung nach oben. Wiederholen Sie diese Übung 3 mal mit jeweils 20 Wiederholungen.

Achten Sie bei jeder Übung auf die korrekte und langsame Ausführung

Auf geht's – ran an den Rücken

Sehr gute Trainingsvideos finden Sie unter www.youtube.de – Fitnessblender

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)