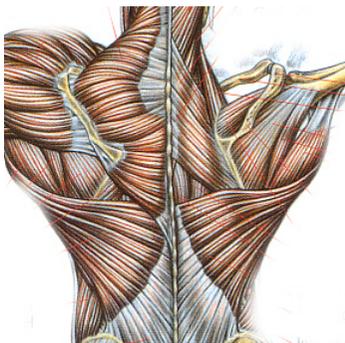


Wie kann man dem Wunderwerk Wirbelsäule gerecht werden? Mit einem richtig guten Workout. Das jedem Muskel die Aufmerksamkeit und Aktivität schenkt, die er verdient und braucht. Das bieten wir Ihnen. Wie viele kleine Muskeln, aufs Engste mit den Rippen verbunden, tief im Verborgenen die Wirbel im Lot halten und bei allen Stützfunktionen auch noch eine sensationelle Mobilität fürs Drehen, Biegen und Beugen garantieren, ist erstaunlich. Deswegen ist es um so wichtiger die Rückenmuskulatur nicht einzelne Muskeln zu sehen. Für einen starken Rücken müssen Sie alle Muskeln trainieren – auch die kleinen. Wer kennt schon die vielen kleinen Muskeln rund um die Wirbelsäule? Diese eifrigen Helfer, die uns erst zu dem machen, was wir sein wollen: aufrechte Menschen. Dabei sind sie sehr genügsam und pflegeleicht. Jedes Drehen, Beugen oder Strecken macht sie nur stärker. Doch wird dieser natürliche Prozess des Gebens und Nehmens vom Nichtstun gestört, dann versiegen die verborgenen Quellen der Kraft. Das einst straffe Netz aus Muskeln an den Wirbeln erschlafft, und die Schwäche verursacht Schmerzen. Zwar kompensieren die großen, sichtbaren Stränge des Rückenstreckers vieles, aber nicht alles. Deshalb ist es so wichtig, die unsichtbaren Titanen zu trainieren.



Trainieren Sie anfangs pro Trainingseinheit pro Übung zwei – drei Sätze im Kraftausdauerbereich (fünfzehn bis zwanzig Wiederholungen). Nach sechs Wochen stellen Sie auf Muskelaufbau um, die Anzahl der Sätze auf bis zu drei (acht-zwölf Wiederholungen) steigern.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

☎ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur



Muskeltraining ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Wer seine Gesundheit selbst in die Hand nimmt, kriegt seine Rückenprobleme in den Griff – oder bekommt erst gar keine.

Kräftigung



Schulterbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, Oberkörper gerade nach vorne beugen. Einen Arm lang nach vorne und einen nach hinten strecken, ein paar Sekunden halten 10x jede Seite 2 Sätze.

Bauchlage, Rücken und Hals bilden eine Linie, jetzt heben Sie das linke Bein und den rechten Arm 10-15cm ab und halten und dann wechseln.



Sie können die Übung auch erschweren, wenn sie Gewichte in die Hand nehmen oder Gewichtsmanschetten anlegen.

Variante. Die Beine bleiben am Boden Sie heben leicht den Oberkörper und die Arme machen knapp überm Boden kleine kurze Bewegungen hoch und runter als wenn Sie Petersilie hacken wollen.

Bauchlage, Grätschen Sie Arme und Beine, heben Sie sie ab und halten etwa 10cm über dem Boden, führen Sie sie langsam zusammen und halten. Während der Übung bilden Rücken und Hals eine Linie Vorsicht: Überstrecken Sie nicht die Wirbelsäule. Diese Übung 10-15 mal wiederholen.



Rückenlage, Beine sind ausgestreckt. Die Fersen liegen auf einem Stuhl oder Sofa und heben das Becken 10-15cm vom Boden ab. Die Arme vor der Brust verschränken. Heben Sie nun das Becken soweit an, dass Schulter und Becken eine Linie bilden. Vorsicht nicht die Lendenwirbelsäule überstrecken.. Dann senken Sie das Becken wieder ohne den Boden zu berühren. Machen Sie 3-5 Durchgänge a 15-30 Wiederholungen.

Seitenlage, Beine rechtwinklig nach hinten gebeugt, Oberkörper auf Arm gestützt. Sie heben und Senken die Hüfte



seitlich, nie komplett absetzen, es reichen kleine Bewegungsabläufe, halten Sie während der ganzen Übung Ganzkörper-spannung, damit die Wirbelsäule mit Becken und Kopf in einer Linie bleiben.



Sie befinden sich im Unterarmstütz, die Beine sind gestreckt und etwa beckenbreit im Zehenstand positioniert. Jetzt stabilisieren sie Ihren Oberkörper und 15 sec halten, dann absetzen, Sie können die Übung erschweren in dem Sie im Wechsel ein Bein heben, Achtung nicht in der Wirbelsäule abknicken.

Dehnung



Breitbeiniger Stand Knie und Hüfte leicht gebeugt, Beide Hände stützen sich an einer Stuhllehne ab, lassen Sie sich durch Ihr Eigengewicht in die

Bewegung fallen, dann machen Sie Ihren Rücken wieder rund und wiederholen diese Übung mehrfach.

Sitzen Sie mit breitgespreizten Beinen auf dem Stuhl, beugen Sie den Oberkörper langsam vor und berühren Sie mit den Händen den Boden, halten Sie sich an den Knöcheln fest und ziehen sich noch weiter runter.



Seitenlage, Beine im rechten Winkel, Beide Arme in Brusthöhe ablegen und jetzt öffnen Sie sich der untere Arm bleibt liegen und der obere wird auf der anderen Seite abgelegt, 15sec halten und wieder langsam zurückführen, 2-3 mal wiederholen.

Linken Fuß über den rechten kreuzen. Die rechte Hand in die Seite stützen. Linken Arm erst hoch strecken, dann Arm und Oberkörper zur rechten Seite neigen.

