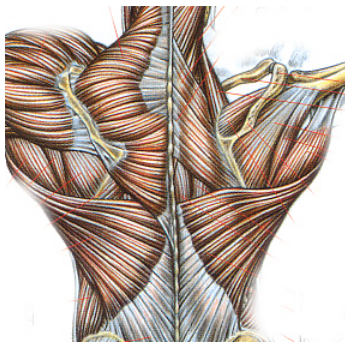


Wie kann man dem Wunderwerk Wirbelsäule gerecht werden? Mit einem richtig guten Workout. Das jedem Muskel die Aufmerksamkeit und Aktivität schenkt, die er verdient und braucht. Sieben Punkte Programm:



Achten Sie auf perfekte Haltung, die Schultern locker, leicht nach hinten gezogen. Brust vor, Bauch rein. Die Pomuskeln sind straff, das Becken leicht vorgekippt. Denken Sie sich groß

Sitzen Sie bequem. Halten Sie mit einer Fußstütze die Knie höher als die Hüfte, das bringt Entlastung. Strafft außerdem die Bauchmuskulatur, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Hilfreich ein kleines Kissen im Rücken. Sooft wie möglich aufstehen, sich dehnen, strecken und tief durchatmen

Beim Heben müssen Sie den Rücken ganz gerade halten, in die Hocke gehen und das Gewicht mit Armen und Beinen hochziehen.

Eine heiße Dusche lindert Verspannungen im Nackenbereich, auch ein warmes Bad mit ätherischen Ölen aus Rosmarin oder Lavendel.

Weiche, harte Matraze? Sie selbst müssen feststellen was Ihnen gut tut. Die Matraze sollte einteilig sein und nicht durchhängen.

Auf Gewicht achten: Wer zuviel wiegt, bekommt zwangsläufig Rückenschmerzen

Prüfen Sie ob die Schmerzen vom **Stress** kommen.

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 Rücken- und Bauchmuskulatur



**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



Leicht gegrätscht hinter einen Stuhl stellen, mit beiden Händen die Lehnen festhalten und Knie beugen. Ziehen Sie den Körper vom Stuhle weg, dabei den Rücken strecken und die Hüften im Zeitlupentempo vorkippen.

Mit hochgekipptem Becken und rundem Rücken sich sanft aus dieser Position lösen und sich gerade machen



Wenn der Nacken verspannt ist, beugen Sie den Kopf Millimeter weise zur Seite, soweit wie möglich zu den locker hängenden Schultern, langsam zurück
Seitenwechsel

Stärkt den Rücken, streckt die Wirbelsäule und strafft den Bauch: auf den Rücken legen, Beine anwinkeln und Füße grätschen. Arme strecken, Oberkörper sacht heben und um ein paar Millimeter vor- und zurückpendeln.



Als Variante kann man die Beine auch auf den Stuhl legen, Kopf und Schulter zur Brust ziehen und dann Oberkörper ganz langsam hin- und herbewegen.



Hinlegen, Knie anwinkeln und Innenschenkel um-fassen.



Ellenbogen nach außen. Den Oberkörper rund machen.. Die Hände lassen los und den Körper unmerklich vor- und zurücklegen.



Hinlegen, Beine überkreuzen, Oberkörper heben und Arme seitlich Richtung Füße ziehen (quere Bauch-muskeln)

Hinlegen, Beine anwinkeln, Arme links und rechts am Körper vorbeiführen (schräge Bauchmuskulatur)



Hinlegen, den Kopf und Schultern leicht heben, Beine gestreckte wenige Milimeter vom Boden abheben, Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken und jetzt ein Bein gestreckt nach oben heben und Seitenwechsel.

Entspannung

Oberkörper locker nach vorne beugen, Arme locker zum Boden fallen lassen und den unteren Rücken strecken. Wieder im Schneckentempo aufrichten



Hinlegen, das linke Bein heben, legen Sie dabei die Hände hinter den Schenkel und ziehen Sie das Knie sanft zur Brust und wieder abstellen
Seitenwechsel.



In derselben Position, Beine Richtung Nase ziehen und dann mit den Händen die Schenkel umfassen. Sie sollten fühlen, wie sich der Rücken streckt und sich das Steißbein hebt.



Hinlegen, die Arme liegen rechtwinklig ab Schulter neben dem Kopf, Beine Richtung Schulter heben und dann sacht zur Seite rollen lassen, wichtig die Schulter bleibt auf dem Boden. Seitenwechsel.



Mit gebeugten Knien auf den Rücken legen, Arme liegen locker daneben. Die Beine zur Seite fallen und den Körper mitrollen lassen. Hände unter den Kopf schieben und tief atmen und träumen