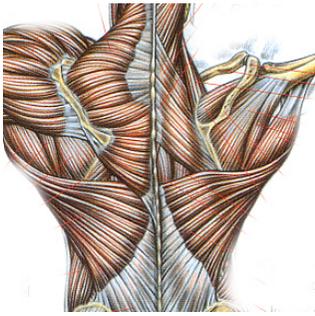


Wie kann man dem Wunderwerk Wirbelsäule gerecht werden? Mit einem richtig guten Workout. Das jedem Muskel die Aufmerksamkeit und Aktivität schenkt, die er verdient und braucht. Was können Sie tun?



Kräftigung @ Work

Kräftigen Sie Ihre Muskulatur regelmäßig

Was heißt Kräftigung?

Muskeltraining zur Erhaltung der allgemeinen Fitness und Ausbildung eines harmonischen muskulären Gleichgewichts.

Warum Kräftigen?

Durch regelmäßiges Krafttraining können altersphysiologische Prozesse verzögert werden. Zur Abschwächung neigende Muskeln können wieder gestärkt werden und die Haltung verbessern.

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 Rosmarien 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



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventions- und
Rehatrainerin
Ernährungsberaterin

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de



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. Wichtig ist ein Kombitraining, um die Wirbelsäule rundum zu stärken

Obere Schultermuskulatur

Aufrechter Sitz die Arme werden abgespreizt, sie sitzen auf der Terraband – Mitte. Strecken Sie jetzt die Arme etwas nach oben, über den rechten Winkel hinaus und senken.



Schultermuskulatur

Das Band wird in voller Breite um den Rücken gelegt und die Hände halten das Band auf Spannung. Während die Schulterblätter nach unten gezogen bleiben, schieben die Fäuste nach vorne, bis die Ellbogen fast in Streckung sind.



Oberarm Schulterblatt



Aufrechter Sitz. Hände und Ellbogen auf Schulterhöhe halten, Hüft- oder Schulterhöhe Rubberband auf Spannung bringen. Die Daumen zeigen nach oben, die Schultern sind nach unten gezogen. Ziehen Sie das Rubberband auseinander und lösen sie langsam auf dem Band bleibt aber während der ganzen Übung Spannung.

Trizeps Schultern

Aufrechter Sitz, Bauchdecke anspannen die Arme in U halte über den Kopf. Ziehen Sie das Rubberband über dem Kopf auseinander in dem Sie die Arme nach außen führen. Band bleibt aber während der ganzen Übung Spannung.



Oberarm Trizeps

Eine Hand hält das gekreuzte Rubberband an der Schultern, die andere Hand hinterm Kopf, dann den Ellbogen nach oben strecken.

Ziehen Sie das Rubberband auseinander und lösen sie langsam auf dem Band bleibt aber während der ganzen Übung Spannung.

Trizeps

Sie Stehen im aufrechten Stand. Bauchdecke gespannt, schulterbreiter Stand, legen das Band um den Hals Fassen es ganz kurz und ziehen jetzt das Band vom rechten Winkel nach unten.



Bizeps

Behalten Sie den Stand bei, stellen sich mit beiden Füßen aufs Band. Beugen die Arme im rechten Winkel. Das Band hat schon Spannung. Dann ziehen Sie das Band Richtung Schulter und lösen wieder bis zum rechten Winkel



Schulter

Behalten Sie den Stand bei, Sie halten das Band seitlich auf Schulterhöhe und ziehen es seitlich über Kopfhöhe und senken es wieder bis Schulterhöhe.

Zusatztraining zum kräftigen der Beine Beinaußenseite



Sie suchen sich einen sicheren Stand, legen das Rubberband um die Fußgelenke, das Standbein ist gebeugt. Po und Bauchdecke anspannen und Sie heben ein Bein ab und spreizen es seitlich, das Band bleibt auch beim ranziehen auf Spannung.

Beininnenseite

Sie behalten den Stand bei und ziehen jetzt das Bein nach innen. Achten Sie darauf, dass während der ganzen Übung Spannung auf dem Band bleibt.



Beinvorderseite

Sie behalten den Stand bei und ziehen jetzt das Bein nach vorne. Auch bei dieser Übung behalten Sie Spannung auf dem Band.

Beinhinterseite

Auch bei dieser Übung behalten Sie den Stand bei und ziehen jetzt das Bein nach hinten.

