

## Der Hintergrund

Keine Zeit für Sport? Früh zur Arbeit und spät zurück? Haushalt und Kinder lassen Ihnen keinen Freiraum? Am Ende des Tages dann doch zu müde, um sich überhaupt aufzuraffen?

Seien Sie getröstet: Jeder hat mit genau den gleichen Problemen zu kämpfen wie Sie. Fangen Sie trotzdem heute noch an, Ihren Rücken zu stärken. Später wird es Ihnen niemand danken, dass Sie zu beschäftigt waren, um sich um Ihre Gesundheit zu kümmern.

Und ich versichere Ihnen: **Jeder** hat genau die gleichen Ausreden parat! „Aber bei mir stimmt es wirklich. Ich kann nicht...“. Genau das glaubt jede/r, sei ganz einzigartig bei ihm/ihr.

Und ich muss Sie leider enttäuschen: Der Spaziergang am Wochenende oder mit den Hunden ist kein wirklicher Ersatz für echten Sport.

Vielleicht hilft es Ihnen aber zu wissen, dass Sie nicht täglich 2 Stunden im Fitnessstudio schwitzen müssen, um etwas für Ihren Körper zu tun.

Passen Sie den Trainingsplan Ihrem Leben an – aber lassen Sie den Sport nicht außen vor! 5 Minuten sind besser als gar nichts, 10 Minuten sind dann wiederum besser als 5.

Wenn Sie sich mit kleinen Schritten motivieren können und nach einiger Zeit Lust auf mehr Bewegung, auf mehr Ausgleich haben, dann hat sich der Anfang gelohnt.

Sie haben nur diesen einen Körper. Sorgen Sie dafür, dass er das Bestmögliche bekommt. Pflegen Sie ihn mindestens genauso gut wie Ihr Auto, Ihr Fahrrad, Ihre Lieblingsschuhe, Ihr Haustier oder was Ihnen sonst noch wert ist.

## Das Training

Die Übungen können entweder mehrere Sekunden gehalten werden (10-60 Sekunden) oder mehrere Male wiederholt werden (5-30mal).

Alle Übung müssen sauber und kontrolliert ausgeführt werden.

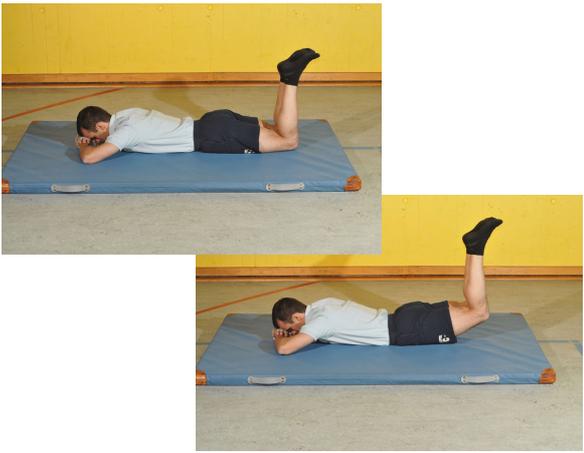
Sollten Sie bei einer Übungen Schmerzen verspüren oder sich unwohl fühlen, dann brechen Sie die Übung ab. Bei länger anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

## Sonstiges

Lassen Sie Ihren gesunden Menschenverstand walten: bei Schmerzen oder Unbehagen hören Sie mit der Übung auf und fragen Sie im Notfall Ihren Arzt oder Heilpraktiker um Rat.

Diese Datei darf gerne kostenlos an Freunde, Verwandte und alle Interessierten weiter geleitet werden.

Alle Texte und Fotos (wenn nicht anders angegeben) © Norbert Olivier. Die Datei darf nur als Ganzes weitergeben werden. Auszüge bedürfen der schriftlichen Genehmigung.

<p><b>1. Beine und unterer Rücken</b></p> <p>In Bauchlage die Arme vor dem Kopf legen und die Stirn auf die Arme ablegen. Die Füße und Knie 90° beugen.</p> <p>Die Füße zur Decke heben.</p> <p>30 Sekunden halten oder 15 Wiederholungen.</p>	
<p><b>2. Oberer Rücken</b></p> <p>In Bauchlage die Arme 45° nach vorne strecken, die Daumen zeigen nach oben, die Arme sind ganz durch gestreckt.</p> <p>Ohne den Oberkörper anzuheben die Ellenbogen Richtung Decke heben.</p> <p>30 Sekunden halten oder 15 Wiederholungen.</p>	
<p><b>3. Ganzer Rücken/Latissimus dorsi</b></p> <p>Entweder ganz normale Klimmzüge machen oder folgenden Alternative ausführen:</p> <p>Die Füße etwas aufstellen, die Oberarme ebenfalls aufstellen, Blick zur Decke. Dann die Ellenbogen feste in den Boden und den Brustkorb Richtung Decke drücken.</p> <p>30 Sekunden halten oder 15 Wiederholungen.</p>	
<p><b>4. Bauch</b></p> <p>Bauch? Ja! Ein stabiler Bauch schützt tatsächlich die Wirbelsäule und unterstützt somit die Rückenmuskulatur.</p> <p>Auf die Unterarme aufstützen, Beine weit auseinander (leichter) oder eng zusammen (schwerer) stellen und möglichst gerade wie ein Brett liegen. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick zum Boden gerichtet.</p> <p>30 Sekunden Halten.</p>	

### 5. Dehnen

Der Rücken sollte regelmäßig gedehnt werden, um Verspannung zu lösen.

Hinsetzen, linkes Bein gestreckt, rechten Fuß über das linke Knie schlagen.

Oberkörper aufrecht lassen und nach rechts drehen und gleichzeitig nach rechts blicken.

Anschließend zur anderen Seite dehnen.



### 6. Entspannung

Die beste Übung, um den Rücken zu entspannen und die Bandscheiben zu regenerieren.

Beine und Knie 90° anwinkeln und auf eine stabile Unterlage (Stuhl, Bett etc.) stellen. Den Kopf mit einem Kissen oder Buch so unterpolstern, dass die Halswirbelsäule gerade ist (weder zu sehr nach oben noch unten geneigt!). Hierfür am besten mit nackten Füßen an eine Tür stellen, Fersen, Gesäß und Schulterblätter berühren die Tür. Geradeaus schauen und den Abstand zwischen Kopf und Tür von einem Partner messen lassen. Dies ergibt die Höhe/Dicke der Unterlage im Liegen.



### 7. Prävention

Eigeninitiative ist hier der erste Schritt. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit. Ein gesunder Rücken hängt allerdings nicht nur von einer guten Muskulatur ab.

Können Sie Ihren Stress reduzieren oder haben Sie Strategien, um damit umzugehen? Kann man Ihr Arbeitsgerät und Ihren Arbeitsplatz hinsichtlich der Handhabung und Ihrer Haltung verbessern?

Wie können Sie Ihrem Körper hochwertigen Brennstoff (sprich: Ernährung) zuführen, damit er optimal arbeitet? Können Sie Ihre „Statik“ verbessern, damit Sie wieder richtig stehen und „im Lot“ sind?

Die in meiner Praxis angewandten Präventivmaßnahmen, wie die Osteopathie, können zwar nicht alle Ihre Probleme lösen, aber sie können helfen, Ihr Gleichgewicht wieder zu erlangen und einen großen Schritt zu weniger Rückenbeschwerden sein. Fragen Sie einfach nach!



Matthias Balzer, pixelio.de



Rainer Sturm, pixelio.de



Oliver Haja, pixelio.de