

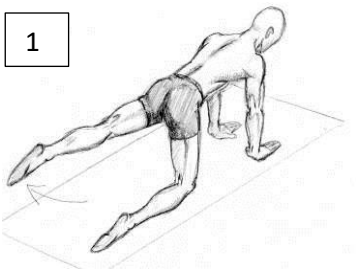
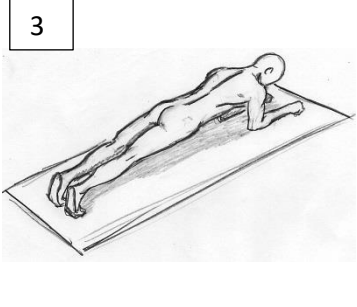
Übungen zum Tag der Rückengesundheit

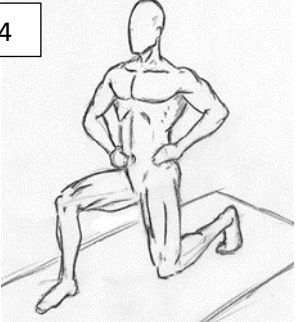
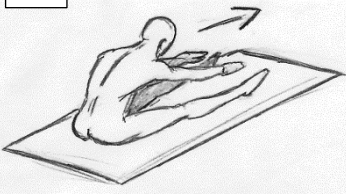
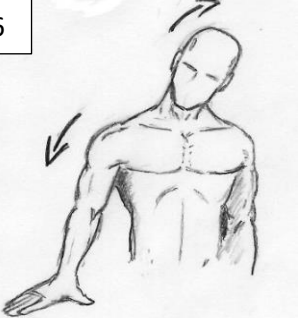
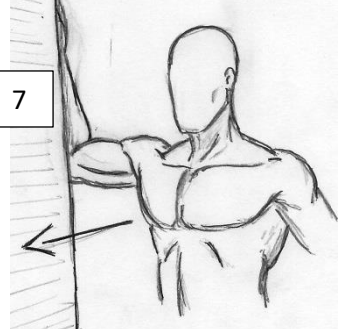
Starke Muskeln helfen Rücken- und Gelenkschmerzen zu vermeiden oder zu lindern. Verspannungen verschwinden, wenn durch gut trainierte Muskeln die Haltung verbessert wird und regelmäßiges Training führt zu einer vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen.

Das sind nur einige motivierende Argumente, um sofort mit dem regelmäßigen Training zu Hause anzufangen.

Bei allen Übungen gilt (wenn nicht anders beschrieben): 15-20 Wiederholungen, 3 Durchgänge mit 1 Min Pause dazwischen, 2-3x/Woche. Immer auf ausreichende Bauchspannung und eine gerade Körperhaltung achten. Gelenke leicht gebeugt lassen und gleichmäßig weiteratmen.

Theraband

<p>1</p> 	<p>Kräftigung untere Rücken, Beinrückseite, Gesäß: Im Vier-Fußstand auf einen geraden Rücken achten (Bauch anspannen, leichtes Doppelkinn) und ein Bein nach hinten weg strecken und wieder gebeugt anziehen.</p>
<p>2</p> 	<p>Kräftigung der Bauchmuskulatur: In Rückenlage diagonal mit der Hand gegen das angewinkelte Knie drücken und den Kopf anheben, 30 Sekunden halten und direkt mit der anderen Seite durchführen, dann 1 Minute Pause, 3 Durchgänge</p>
<p>3</p> 	<p>Kräftigung der Körpervorderseite: Den Unterarmstütz 30-60 Sekunden halten, dann 1 Minute Pause, 4-5 Durchgänge. Zur Steigerung kann ein Bein angehoben werden.</p>

<p>4</p> 	<p>Kräftigung der Oberschenkel, Gleichgewichtstraining: In Schrittstellung gehen und das hintere Knie Richtung Boden absenken und wieder aufrichten. Zur Steigerung können Wasserflaschen oder Hanteln in den Händen gehalten werden.</p>
<p>5</p> 	<p>Dehnung der Rückenmuskulatur und der Beinrückseite: Diese Muskeln können sich bei langer sitzender Tätigkeit verkürzen und zu einer ungünstigen Körperhaltung beitragen. Bei gestreckten Beinen den Oberkörper möglichst weit nach vorne lehnen. Die Position 1-2 Minuten halten, 1 Minute Pause, 3 Durchgänge</p>
<p>6</p> 	<p>Dehnung seitliche Halsmuskulatur: Der Arm zieht nach unten und der Kopf wird zur entgegen gelegener Seite geneigt. Die Schulter wird nach unten gezogen. Die Position 30-60 Sekunden halten, beide Seiten im Wechsel, 3 Durchgänge</p>
<p>7</p> 	<p>Dehnung der Brustmuskulatur: Eine verkürzte Brustmuskulatur kann eine schlechte Körperhaltung in Richtung Rundrücken fördern. Die Position 30-60 Sekunden halten, beide Seiten im Wechsel, 3 Durchgänge</p>

Sie haben Fragen zur Rückengesundheit oder Betrieblichen Gesundheitsförderung?
 Wir beraten Sie gerne: Stefanie Baselt, 02131-890 566, baselt@medicoreha.de