

Die wichtigsten Tipps für deinen Rücken

Bleibe aktiv und in Bewegung!

Wechsel deine Haltung beim Sitzen oder Stehen so oft wie möglich.

Richte deinen Brustkorb häufiger nach vorne und oben auf.

Richtiges Atmen bis tief in den Bauch hinein richtet die Wirbelsäule auf.

Alle 30 Minuten einige Schritte gehen, sich bücken und strecken.

"Entfalte" deine Wirbelsäule durch Recken und Strecken vor und nach dem Schlaf.

Wenn du etwas Schweres heben möchtest, gehe in die Hocke und nimm das Gewicht nah an den Körper, um den Rücken gerade zu halten. Nutze beim Anheben oder Bücken die Kraft der Beine, um den Rücken zu entlasten.

Eine gleichmäßige Verteilung der Lasten auf beiden Seiten hält die Wirbelsäule im Lot und verhindert die Entstehung bzw. Förderung eines muskulären Ungleichgewichts.

Wer seinen normalen Tagesablauf beweglich gestaltet - zum Beispiel Treppen steigt statt den Aufzug zu nehmen, in der Mittagspause einen Spaziergang macht, wenn möglich zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit kommt und generell viele Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegt, tut seinem Rücken schon viel Gutes.

"Zu viel Schonung schadet, weil wichtige Muskeln, die der Wirbelsäule Halt geben, geschwächt werden."

Noch besser ist es, regelmäßig Sport zu treiben. Ein starker Rücken nimmt dir so schnell nichts krumm. Geeignet sind natürlich zahlreiche Bewegungsformen und Angebote aus dem Bereich der Gymwelt wie z. B. Wirbelsäulengymnastik, Walking, Funktionsgymnastik, Wandern, Rückenschule, Krafttraining und viele mehr.

Hier stellen wir dir zwei weitere von unseren 11 Fitnessgruppen vor:



Frauengymnastik, Funktions- und Wirbelsäulengymnastik,
Montag von 19:00 – 20:00 Uhr in der Turnhalle, Übungsleiterin
ist Annette Menger



Gerätetraining für Frauen am Vormittag, Donnerstag von 8:30 –
9:30 Uhr im Fitnessraum, Übungsleiterin ist Annette Menger