

Das Fitness-Programm für starke Knochen!



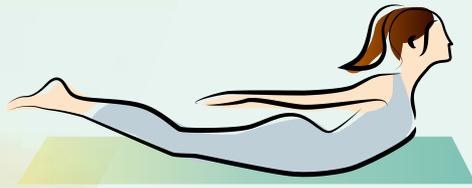
***Fit bleiben mit Steinsieker!
Mit richtigem Trinken & gezielter
Gymnastik mehr für sich tun.***

Neben richtigem Trinken trägt auch eine gesunde Lebensweise zu Ihrem Wohlbefinden bei. Dazu gehört z. B. auch Gymnastik, denn die hält Gelenke und Wirbelsäule beweglich und legt Wert auf ein gleichmäßiges Training aller Körperregionen.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen gezielte Übungen zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen.

12 ÜBUNGEN

zur Vorbeugung
und Linderung von
Rückenschmerzen

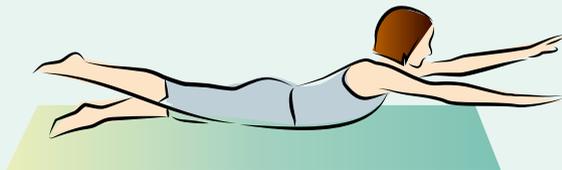


1 Rumpfheber I

Legen Sie sich mit dem Bauch flach auf den Boden, die Beine etwas auseinander. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Nun spannen Sie Bauch, Rücken und Po an und heben den Oberkörper sowie die Beine leicht von der Matte an.

Zu beachten ist, dass der Kopf weiterhin in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt und nicht zu weit nach hinten oder nach vorne neigt.

Diese Position wird für 10 bis 15 Sekunden gehalten und insgesamt sechsmal wiederholt.



3 Rumpfheber II

Legen Sie sich flach mit dem Bauch auf die Matte und spannen Sie Rücken, Bauch und Po an. Strecken Sie Ihre Arme und Beine aus, die Fußspitzen sind aufgestellt.

Heben Sie Ihren Oberkörper leicht an, der Blick ist auf den Boden gerichtet. Diese Position für 10 bis 15 Sekunden halten – danach lösen.

Diese Übung wird sechsmal wiederholt.

Sie können bei der Übung noch ein wenig Arm- und Beinarbeit einbauen. Dazu bewegen Sie den rechten und linken Arm sowie das rechte und linke Bein in kleinen Bewegungen nach unten und oben, jeweils in entgegengesetzter Richtung.



2 Vierfüßlerstand

Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Die Arme sind gestreckt und senkrecht unter den Schultern auf der Matte platziert. Die Beine stehen angewinkelt unter der Hüfte. Nun strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein gerade aus.

Die Position wird für 10 bis 15 Sekunden gehalten und dann die Seite gewechselt. Insgesamt sollte diese Übung **fünfmal pro Seite** durchgeführt werden.

Alternative: Den ausgestreckten Arm und das ausgestreckte Bein unter dem Körper zusammenführen, sodass sie sich leicht an Knie und Ellbogen berühren und dann wieder ausstrecken, bis sie wieder eine Linie mit dem Rumpf bilden. Diese Variante sollte **fünfmal pro Seite in 3 Sätzen** durchgeführt werden.

Wichtig zu beachten:

- Der ausgestreckte Arm und das ausgestreckte Bein bilden eine Linie mit dem Rumpf.
- Der Oberkörper ist parallel zum Boden und gerade ausgerichtet.
- Kein Hohlkreuz bilden, die Bauchmuskulatur anspannen.
- Der Blick richtet sich in Richtung Boden.

>>>

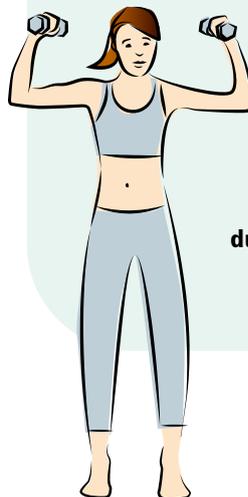
4 Schulterkräftigung

Nehmen Sie eine aufrechte Position im Stand ein. Dabei stehen Ihre Beine hüftbreit auseinander. Nun heben Sie die Arme (mit oder ohne Hanteln) seitlich Ihres Körpers in die Höhe und winkeln diese so an, dass zwischen Ober- und Unterarmen ein 90°-Winkel entsteht. Ihre Ellbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Anschließend strecken Sie die Arme senkrecht nach

oben, um diese dann wieder in die vorherige Position zurückzubringen.

Beachten Sie, dass der Blick nach vorne gerichtet und der Nacken gerade ausgerichtet ist.

Führen Sie diese Übung langsam und kraftvoll zehnmal durch – in insgesamt 3 Sätzen.



TIPP

Falls Sie keine Hanteln griffbereit haben, benutzen Sie doch einfach zwei Steinsieker-PET-Flaschen für diese Übung ;-)



5 Rückenschaukel

Legen Sie sich in Rückenlage flach auf die Matte, so dass Sie Ihren Rücken weder in die Matte pressen, noch ein Hohlkreuz entsteht.

Winkeln Sie die Beine an, sodass zwischen Ober- und Unterschenkeln ein 90°-Winkel entsteht. Umfassen Sie die Schienbeine anschließend mit den Armen und ziehen Sie die Beine zum Körper heran. Heben Sie nun Kopf und Schultern leicht vom Boden ab und schaukeln langsam fünfzehnmal vor und zurück.

Achten Sie darauf, während der gesamten Übung die Bauchmuskulatur fest angespannt zu lassen.

Führen Sie diese Übung insgesamt in 3 Sätzen durch.

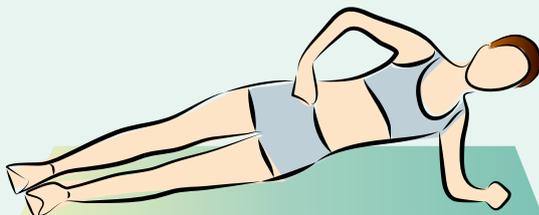


6 Rücken entspannen

Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Die Beine sind hüftbreit und die Arme unter den Schultern senkrecht und ausgestreckt auf der Matte platziert. Atmen Sie entspannt aus und ein.

Beim Ausatmen bewegen Sie Ihr Gesäß nach hinten und platzieren es auf den Fersen. Die Arme befinden sich nun ausgestreckt vor Ihrem Körper auf der Matte und Ihr Blick richtet sich nach unten. Beim Einatmen heben Sie Ihr Becken wieder in die Ausgangsposition des Vierfüßlerstands zurück.

Diese Übung wird fünfmal durchgeführt.



7 Seitstütz

Legen Sie sich auf die rechte Seite. Stützen Sie sich mit Ihrem rechten Unterarm ab. Das Ellenbogengelenk befindet sich unter der Schulter. Legen Sie die Beine übereinander. Nur das rechte Bein berührt den Boden. Heben Sie nun das Becken, sodass Ihr gesamter Körper eine Gerade bildet. Nur der Unterarm und die Außenkante des rechten Fußes berühren den Boden.

Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

Pro Seite wird die Übung fünfmal durchgeführt.

8 Brustdehner

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander und die Arme locker neben dem Körper. Strecken Sie nun Ihre Fingerspitzen in Richtung Decke, winkeln Sie die Arme leicht an und heben Sie anschließend beide Arme auf Schulterhöhe. In dieser Position bewegen Sie nun beide Arme gleichzeitig leicht nach hinten, bis Sie eine Dehnung im Brustbereich spüren.

Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden.

Lockern Sie danach kurz die Muskulatur und führen Sie die Übung weitere fünfmal durch.



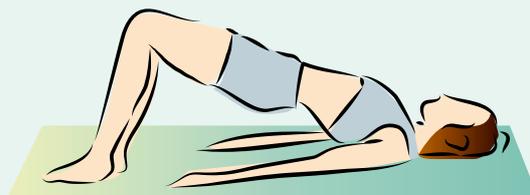


9 Katzenbuckel

Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Die Beine stehen hüftbreit auf der Matte, die Arme senkrecht und ausgestreckt unter den Schultern. Formen Sie zuerst ein Hohlkreuz und nehmen Ihren Kopf leicht nach hinten.

Halten Sie diese Position kurz und bewegen dann Ihren Rücken nach oben, sodass Ihre Wirbelsäule einen Katzenbuckel bildet. Dabei ziehen Sie Ihren Kopf in Richtung Brust. Auch diese Position wird für einige Sekunden gehalten.

Insgesamt sollten Sie die Übung zehnmal durchführen.



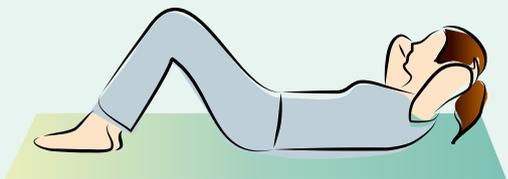
10 Brücke

Legen Sie sich in Rückenlage flach auf die Matte und winkeln Sie die Beine an. Stellen Sie die Füße etwa hüftbreit mit der ganzen Sohle auf. Ihre Hände liegen flach neben dem Rumpf, mit den Handinnenflächen nach unten gerichtet. Nun heben Sie Ihr Becken in Richtung Decke. Wichtig ist, dass Rumpf und Beine dabei eine Linie bilden.

Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden und senken Sie Ihr Becken anschließend wieder ab.

Diese Übung sollte sechsmal wiederholt werden.

Die Übung kann schwieriger gestaltet werden, indem Sie Ihre Beine abwechselnd in die Luft heben, während Ihr Gesäß über der Matte gehalten wird. Auch hier ist es wichtig, dass Rumpf und Beine weiterhin eine Linie bilden.



11 Sit-Ups

Legen Sie sich flach in Rückenlage auf die Matte, dann winkeln Sie Ihre Beine an und verschränken die Arme hinter dem Kopf. Anschließend heben Sie Ihren Oberkörper von der Matte ab, wobei Kopf und Nacken die Verlängerung der Wirbelsäule bilden, mit dem Blick nach oben gerichtet.

Insgesamt sollten Sie 3 Sätze à 10 Wiederholungen durchführen.

12 Wirbelsäule dehnen

Legen Sie sich flach mit dem Rücken auf die Matte, winkeln Ihre Beine an und legen Ihre Arme im rechten Winkel zum Körper ab. Nun bewegen Sie Ihre Beine zur rechten Seite und schauen nach links. Dann bewegen Sie Ihre Beine über die Mitte zur linken Seite und wechseln die Blickrichtung nach rechts.

Die Position mit den Beinen zur Seite wird auf jeder Seite für circa 10 bis 15 Sekunden gehalten. Wichtig ist, dass Sie Ihre Beine nur so weit zur Seite bewegen, dass Ihr Rücken während der ganzen Übung die Matte berührt.

Die Übung wird pro Seite fünfzehnmal durchgeführt.

