

Rückenstärkung

Jacqueline Schneider zeigt vier Übungen, mit denen Sie Haltung bewahren.

Wie Nussgipfel hängen viele in ihren Bürostühlen, so dass mit der Zeit die Stütz Muskulatur verkümmert und die Gelenke zu stark beansprucht werden. Dieses Ungleichgewicht verursacht mit der Zeit Verspannungen und Schmerzen. So verwundert es nicht, dass die Zivilisationskrankheit Nummer eins der Rückenschmerz ist. «Die Menschen sollen sich aufrichten, den Brustkorb öffnen, Schultern breit und Kopf hoch, stolz wie ein Pharao», sagt Wasserspringerin und Wellness-Trainerin Jacqueline Schneider und fügt an: «Sich im Alltag bewusst bewegen, auf die Sitzhaltung achten und Fehlhaltungen vermeiden».

Aber auch psychische Belastungen sind oft für Verspannungen verantwortlich. Also, beim nächsten Tief: Tiefatmen und Kopfhoch, stolz wie ein Pharao. SAN

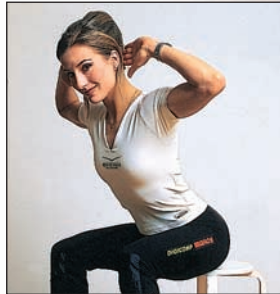


1. Rücken mobilisieren

Aufrecht auf einen Stuhl sitzen, Hände in Hüften gestützt. Das Becken nach vorn kippen, so dass sich leichtes Hohlkreuz bildet. Dann das Becken nach hinten kippen, so dass sich die Lendenwirbelsäule nach hinten rundet. Diese Beckenschaukel zehnmal langsam wiederholen.

2. Rücken/Schultern kräftigen

Aufrecht sitzen, Hände am Hinterkopf anlegen, Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen. Mit geradem Oberkörper nach vorn neigen. Position zehn Sekunden halten, dabei die Ellenbogen nach hinten drücken, ohne die Schultern hochzuziehen. Fünfmal wiederholen.



3. Unteren Rücken kräftigen

Aufrecht, ganz vorne auf der Stuhlkante sitzen, Hände auf Becken stützen. Becken so weit nach vorn kippen, dass Sie leicht im Hohlkreuz sind. Nun das ausgestreckte Bein einige Zentimeter vom Boden heben, zehn Sekunden halten, ohne im Rücken rund zu werden. Mit jedem Bein fünfmal.

4. Wirbelsäule mobilisieren

Aufrecht stehen, Arme strecken. Oberkörper nach links drehen, und den rechten Ellenbogen langsam Richtung linkes Knie ziehen. Linkes Knie gleichzeitig heben. Das Standbein beim Zusammenführen leicht beugen. Spannung im Bauch und Gesäss. Zurück zur Ausgangsstellung, Bein und Arm wechseln. Zehnmal wiederholen.

