

Ein starker Rücken durch Bewegung

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins; jeder dritte Deutsche ist davon betroffen. Doch man kann vorbeugen: Eine gut trainierte Muskulatur entlastet die Wirbelsäule und kann den Verschleiß begrenzen. Von Sabine Jansen

Gerade im Falle chronischer Rückenschmerzen kann die gute Mischung aus Fitness- und gezieltem Rückentraining zu einer deutlichen Verbesserung der Gesamtsituation führen. Verschiedene Fitnesszentren bieten hierfür spezielle Programme an, die nicht nur die Muskulatur stärken, sondern in denen auch Haltungstipps vermittelt werden. Die Übungen sind leicht zu absolvieren und können von jedermann auch im Büro oder zu Hause gemacht werden.

Das können Sie selbst tun

Die folgenden Tipps ersetzen zwar nicht das gezielte Training unter fachkundiger Anleitung, doch können sie dazu beitragen, Rückenschmerzen zu lindern bzw. gar nicht erst aufkommen zu lassen:

Legen Sie kleine Bewegungspausen ein

Zu lang in einer sitzenden oder stehenden Position zu verweilen ist eine hohe Belastung für die Wirbelsäule und die Bandscheiben und kann zu (vorzeitigem) Verschleiß führen. Sorgen Sie deshalb für viele kleine Bewegungspausen: Gehen Sie beispielsweise immer mal wieder im Büro, auf dem Gang oder draußen vor dem Haus einige Minu-

ten auf und ab. Oder: Meiden Sie Aufzüge, und nehmen Sie stattdessen die Treppe.

Dynamisches Sitzen

Sitzen Sie »dynamisch«: Bewegen Sie sich möglichst viel auf Ihrem Stuhl, strecken, recken Sie sich immer mal wieder zwischendurch, und wechseln Sie häufig Ihre Sitzhaltung. Versuchen Sie, alles, was Sie nicht unbedingt im Sitzen erledigen müssen, im Stehen zu tun, beispielsweise wenn Sie telefonieren, die Post öffnen, den Schreibtisch aufräumen ... Übrigens: Nutzen Sie beim Aufstehen von einem Stuhl immer die Armleh-

topfit GEWINNSPIEL

»swopper« – das pure Vergnügen für Ihren Rücken!

Sie wollen sich besser fühlen, fitter sein und mehr Spaß im Alltag haben? Sie wollen Ihre Lebensqualität erhöhen und mehr für Ihre Gesundheit tun? Und das am besten noch so nebenbei, im Alltag, ohne großen Aufwand? Glück gehabt! Das geht jetzt! Auf eine Art, an die Sie nie gedacht hätten: beim Sitzen.

Der innovative Aktiv-Sitz »swopper« macht's möglich. Denn dieser dreidimensional bewegliche Stuhl geht als einziges Sitzmöbel der Welt mit all Ihren Bewegungen mit. Er federt Ihr Gewicht ab, wenn Sie sich hinsetzen. Er neigt sich nach vorn, wenn Sie sich dem Tisch oder der PC-Tastatur zuwenden. Das heißt: Der Stuhl beugt sich, Sie müssen sich nicht länger Ihren Rücken krumm sitzen!

Außerdem können Sie sich auf dem »swopper« um 360 Grad herumdrehen und beim Aufstehen schwingen Sie einfach mal kurz ein – dann unterstützt er Ihren »Aufstand« mit einem leichten Feder-Schwung ... Dadurch, dass sich der »swopper« Ihnen vollkommen flexibel anpasst, bleiben Sie auch beim Sitzen ständig ganz leicht in Bewegung. Das tut ungewöhnlich gut, stärkt die Rückenmuskulatur, hält die Wirbelsäule gerade, die Bandscheiben fit und den Kreislauf in Schwung. Und: Es macht richtig Spaß! Diesen Spaß, der übrigens auch von Ärzten und Therapeuten als Ausgleich zum Bewegungsmangel unserer Zeit empfohlen wird, können Sie jetzt gewinnen:

Ein »swopper« im Wert von 549,- € wartet auf Sie.

Farbe nach Wahl (www.swopper.de). Freuen Sie sich darauf!

So geht's:

Schicken Sie eine Postkarte oder einen Brief (bitte ausreichend frankieren) an:

Letter Content Media
Sebastian-Bauer-Straße 20c
81737 München
Stichwort »Gewinnspiel«



Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon, Fax

Einsendeschluss: **11. 11. 06**. Gültig ist das Datum des Poststempels. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Rückengymnastik im Büro kann ganz einfach sein: Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Bürostuhl. Stellen Sie die Füße leicht auseinander auf. Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel. Kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Beugen Sie sich nun mit geradem Rücken (keinen Buckel und kein Hohlkreuz machen) nach vorn, und richten Sie sich dann mit ebenso geradem Rücken wieder auf. Mehrmals wiederholen.

nen. Mit der Muskelkraft Ihrer Arme entlasten Sie den Rücken.

Vermeiden Sie einen runden Rücken

Die Wirbelsäule ist nicht gerade, sondern – von der Seite betrachtet – in doppelter S-Form geschwungen: Zwei Abschnitte, die Hals- und Lendenwirbelsäule, sind leicht nach vorn gebogen, zwei weitere Abschnitte, die Brustwirbelsäule und das Steißbein, nach hinten. Genau diese S-Form sollten Sie halten, dann kann Ihre Wirbelsäule auch höhere Belastungen gut tolerieren. Wenn Sie z.B. in aufrechter Haltung sitzen, befindet sich das Rückgrat in seiner natürlichen S-Form. Deshalb: Vermeiden Sie unbedingt einen runden Rücken!

Schwere Gegenstände nah am Körper heben

Halten Sie schwere Gegenstände nah am Körper. Je weiter weg die Last von Körper ist, desto höher ist die Belastung für die Wirbelsäule.

Den Rücken entlasten

Die geringste Belastung erfährt die Wirbelsäule in Rückenlage mit angewinkelten Beinen, wenn die Unterschenkel im rechten Winkel auf einem Stuhl oder großem Gymnastikball liegen.

Pflegen Sie Ihre Füße

Fußfehlstellungen wirken sich häufig auf die Wirbelsäule aus. Achten Sie auf gutes Schuhwerk. Vor allem Sportschuhe sollten mit ausreichender Dämpfung ausgestattet sein, um die Stoßbelastung auf die Gelenke und die Wirbelsäule zu reduzieren. Laufen Sie häufig barfuß, und ma-

Was ist eigentlich Power-Plate?

Madonna, Tiger Woods und unsere Fußball-Elf schwören darauf: Training mit der Power-Plate.

Power-Plate ist ein gelenkschonendes Trainingssystem, das gleichzeitig für den Kraft- und Muskelaufbau, aber auch für Beauty-Behandlungen oder Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems eingesetzt werden kann. Das Gerät besteht aus einer dreidimensional arbeitenden Platte, die 30- bis 50-mal pro Sekunde vibriert. Da die Vibrationen in Sekundenbruchteilen auf die Muskeln übertragen werden, wird die Tiefenmuskulatur aktiviert und so der ganze Körper intensiv gekräftigt und geformt.

Bereits zehn Minuten Training sollen so wirkungsvoll wie 90 Minuten herkömmliches Workout sein. Übrigens: Ab sofort ist es auch in München möglich, mit dem Power-Plate zu trainieren. Die Fitness Company setzt Power-Plate im Rahmen ihres Personal Trainings oder Personal Gruppen-Trainings ein.

chen Sie Fußgymnastik, indem Sie die Füße ohne Schuhe strecken, beugen und kreisen oder die Zehen spreizen und zusammenkrallen.

Rumpfmuskulatur regelmäßig trainieren

Da die meisten Alltagsbelastungen vor dem Körper stattfinden, ist die Muskulatur, die für die Beugung des Körpers zuständig ist, viel besser trainiert als die »Gegenseite«. Dadurch werden die Schultern in eine unnatürliche Position gezogen. Nackenschmerzen sind die Folge. Die Wirbelsäule wird von »hinten« von der Rückenmuskulatur und von »vorn« von der Bauchmuskulatur in ihrer Form gehalten und sta-

bilisiert. Deshalb ist es sehr wichtig, das Bauch- und Rückentraining immer als eine Einheit zu sehen. Für eine optimale Haltung sollten Sie die Muskulatur des Bauchs, des Rückens, vor allem des oberen Rückens, und des Gesäßes trainieren. Die Nacken- und die Brustkorbmuskeln werden sanft gedehnt.

Halten Sie Gleichgewicht: Balance für den Rücken

Neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass ein weniger gut ausgeprägtes Gleichgewichtsgefühl auch zu Rückenschmerzen füh-

ren kann. Sie können das folgendermaßen testen: Stellen Sie sich mit geschlossenen Augen auf ein Bein (Knie leicht gebeugt). Halten Sie die Position 30 Sekunden lang, ohne allzu stark hin und her zu schwanken? Wenn nicht, sollten Sie Ihren Gleichgewichtssinn verbessern, z. B. indem Sie folgende Übungen regelmäßig trainieren:

- ▶ Balancieren Sie ein- bis zweimal täglich auf einer Linie am Boden oder auf dem Bordstein.
- ▶ Schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich auf ein Bein. Zählen Sie nun langsam bis zehn (am Anfang bis fünf, wenn Sie sich schwer tun). Die Übung sollten Sie täglich zwei- bis dreimal durchführen. Wenn Ihnen dies mühelos gelingt, können Sie variieren, indem Sie z. B. auf einem Bein hüpfen oder ein Knie in Richtung Brust ziehen und die Position einige Sekunden lang stabilisieren, indem Sie mit der Hand die Fessel halten.
- ▶ Strecken Sie, auf einem Bein stehend, das andere Bein nach hinten, und beugen Sie den Oberkörper zum Ausgleich nach vorn. Einige Sekunden lang halten und ein- bis zweimal wiederholen.

Bald 4x in München



- + qualifizierte Betreuung
- + Wellness und Sauna
- + komfortable Umkleiden
- + DVD-Verleih inklusive
- + Kids Company – professionelle Kinderbetreuung

Ladies Club

Pasing • Bodenseestr. 29 • Tel. 0 89 / 8 20 81 30

Lifestyle Swim Club

Pasing • Landsberger Str. 374 • Tel. 0 89 / 5 68 26 80

Lifestyle Club

Münchner Freiheit • Feilitzschstr. 6 • Tel. 0 89 / 33 03 74 60

Ab Oktober 2006 Sky • Premium Health Club

Innenstadt • Färbergraben 1 • Tel. 0 18 05 / 10 12 11

www.fitcom.de

FITNESS
C O M P A N Y