

Ich habe Rücken - nicht mit mir!

Viel Arbeiten, kaum Zeit, aber trotzdem Rückenfit.

Heutzutage hat fast jeder dritte Erwachsene öfter oder ständig Rückenbeschwerden und diese sind für rund ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage verantwortlich.

Zählen Sie schon zu den knapp 33% der Menschen, die Beschwerden haben?

In diesem kurzen Artikel will ich Ihnen mit Rat und Tat helfen, wie Sie auf einfache Art und Weise trotz viel Arbeit und wenig Zeit einen gesunden, starken und belastbaren Rücken bekommen. Und das mit nicht einmal 5 Minuten täglich.

Interesse?

Es ist eigentlich sehr einfach, wenn Sie ein paar Dinge wissen:

1. Wieso bzw. wie entstehen Rücken- und Nackenbeschwerden?
2. Auf welche Signale muss ich achten?
3. Was kann ich täglich mit geringem zeitlichem Aufwand machen?

Zu 1.: Kurz gesagt liegt es vor allem an zwei Dingen:

- 1) Einseitigen, langen und immer wiederkehrenden Belastungen.
- 2) Fehlender zielgerichteter Bewegung.

Unser Rücken und seine Bandscheiben wollen belastet und entlastet werden, kurzum sie wollen bewegt werden.

Zu 2.: Auch hier sind es wieder zwei Signale:

- 1) Hören Sie auf das Feedback Ihres Körpers! Muskuläre Verspannungen äußern sich durch eine erhöhte lokale Muskelspannung und ein automatisches Bewegungsbedürfnis des Körpers.
- 2) Achten Sie auf die Zeit! Wenn Sie längere Zeit in der gleichen Sitz- oder Stehposition verharren, dann sollten Sie diese im besten Falle alle 30 Minuten wechseln.

Denn es gibt keinen perfekten Stuhl für unseren Rücken, wichtig ist eine abwechselnde Belastung.

Zu 3.: Bewegen Sie den Oberkörper bzw. die Wirbelsäule in alle möglichen Bewegungsrichtungen wie Rotation, Seitneigung und Beugung/Streckung. Das gleiche gilt für die Halswirbelsäule.

Ich habe Ihnen unten drei exemplarische Übungen zur Mobilisierung der Halswirbelsäule und des Nackens, des oberen Rückens und der Schultern, sowie des unteren Rückens beigefügt. Diese Übungen können Sie, ohne zu schwitzen und ohne extra Aufwand, direkt am Arbeitsplatz oder im Homeoffice durchführen.

Dauer: 1 Minute pro Übung

Wie oft: Idealerweise mehrmals am Tag. Hören Sie auf Ihren Körper, er signalisiert Ihnen schon, wann er gerne Bewegung hätte.



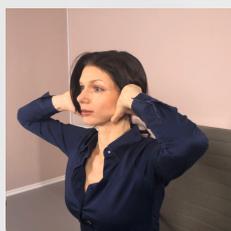
ZUR PERSON

Ingemar Pohl, 39 Jahre, Fitnessökonom, Personal Trainer seit 17 Jahren

Mit seinem digitalen Fitnessconsulting verhilft er Führungskräften und UnternehmerInnen, zu einem leistungsstarken und gesunden Körper, mit dem sie glücklich sind.

www.ip-fitnessconsulting.com

Übungen für Rückenfitness (auf den Link klicken)



Halswirbelsäule
<https://bit.ly/2xNacken>
(Übung beginnt ab Min. 2)



Brustwirbelsäule
<https://bit.ly/obererRuecken>



Lendenwirbelsäule
<https://bit.ly/untererRuecken>