

Durch viele Studien wurde bereits bewiesen, dass durch Ruhe bei Rückenleiden der Schmerz leichter chronifiziert und gleichzeitig der Heilungsprozess verlangsamt wird. Es ist deshalb besonders wichtig, trotz des Schmerzes aktiv in Bewegung zu bleiben. Denn dadurch kann eine Verschlimmerung und Chronifizierung der Rückenprobleme verhindert werden.

Übungsblatt für die Rückenübungen



IM FOLGENDEN FINDEN SIE EINE ANLEITUNG FÜR IHR MUSKELAUFBAPROGRAMM:

Muskelaufbau Rücken:

- » Legen Sie sich auf den Bauch
- » Schließen Sie die Hand, die gerade nicht an der Reihe ist, zu einer Faust und legen Sie Ihren Kopf darauf ab. Bitte heben Sie während der gesamten Durchführung nicht den Kopf an
- » Nun heben Sie diagonal Ihren rechten Arm und linkes Bein ca. 10 cm über den Boden an
- » Dabei den Arm nach vorn im rechten Winkel anheben und die Finger spreizen
- » Ihre Zehen müssen in Richtung Boden zeigen
- » Jetzt zählen Sie langsam und laut bis 10, ohne Arm und Bein abzulegen
- » Dann wechseln Sie bitte die Seite, sprich linker Arm und rechtes Bein und zählen wieder bis 10, auch hier ohne Arm und Bein abzulegen
- » Sie müssen jede Seite 10 x anheben, dann wieder eine kurze Pause einlegen
- » Um langfristig einen Erfolg zu erzielen, sollten Sie pro Seite diese Übung insgesamt 30 x wiederholen
- » Pro Seite also 30 x bis 10 zählen

Muskelaufbau Bauch:

- » Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie Ihre Knie zur Brust im rechten Winkel an und stellen Sie Ihre Füße auf den Boden ab
- » Falten Sie Ihre Hände im Nacken, die Ellenbogen zeigen nach außen
- » Nun führen Sie diagonal Ihre rechte Schulter und Ihr linkes Knie zusammen, und zwar 10 x. Dabei bis 10 zählen.
- » Wechseln Sie die Seite, sprich linke Schulter und rechtes Knie und wiederholen auch hier wieder die Bewegung 10 x.
- » Diese Übung sollten Sie ebenfalls 30 x durchführen je Seite

Wenn Sie sich für Ihren Körper täglich nur 5-10 Minuten Zeit nehmen, werden Sie schon bald feststellen, dass sich diese Übungen äußerst positiv auf Ihren Rücken sowie auf Ihre Beweglichkeit auswirken.

Nach etwa 30 Tagen (wenn Sie 5 x wöchentlich die Übungen gemacht haben) können Sie auf 10 Wiederholungen reduzieren, um den Muskelerhalt langfristig zu gewährleisten.

Christina Reuter



Besuchen Sie meine Internetseite
für weitere Gratisprodukte.

www.christina-reuter.de/gratis