

Gesunder und starker Rücken

10 TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN & STARKEN RÜCKEN

Vermeide einseitige Belastungen und Bewegungen im Alltag.

Strecke Dich jeden Tag mehrmals und stehe regelmäßig auf.

Dehne Deinen Rücken regelmäßig, indem Du Dich z.B. nach vorn überbeugst oder den Oberkörper nach rechts und links drehst.

Aktiviere bewusst Deine Bauch- und Beckenbodenmuskulatur bei allen hebenden Anstrengungen.

Lege in Stresssituationen bewusst Pausen ein, um Deinen Körper, insbesondere den Rücken, gezielt durchzubewegen.

Baue Gleichgewichtsübungen in Deinen Alltag ein, z. B. beim Zähneputzen auf einem Bein stehen.

Trinke genügend, insbesondere stilles Wasser, um die Stoffwechselfvorgängen zu aktivieren. Sowohl die Muskulatur, als auch Deine Bandscheiben benötigen die Flüssigkeit, um optimal funktionieren zu können.

Setze bewusst Deine Beine bei einer anstrengenden Hebetätigkeit ein, um Deinen Rücken zu entlasten.

Unterstütze Deine Rückenmuskulatur, in dem Du sie durch regelmäßige Kraftübungen und Rückenurse aktivierst.

Rolle Deinen Rücken regelmäßig mit einer Faszienrolle aus, um eventuelle Verklebungen zu lösen und Deine Muskeln und Faszien geschmeidig zu halten.

**Wir hoffen, Dir mit dem einen oder anderen Tipp geholfen zu haben.
Achte des Weiteren auf regelmäßige Termine mit Deinem Elan-Trainer.
Viel Erfolg bei Deinem nächsten Besuch im Elan Fitness, Wellness & Spa.**