

Kleiner Einsatz,

Sie sind handlich und überall einsetzbar: Die neuen Minibänder machen das Rückentraining zum Kinderspiel und beugen Schmerzen effektiv vor

Wichtig bei den Übungen: Das Fitness-Band bleibt immer unter Spannung, damit die Muskulatur gefordert ist



Es zwickelt im Kreuz, zieht am Steißbein oder brennt im Nackenbereich – gut jeder zweite Deutsche war 2015 wegen Rückenbeschwerden in ärztlicher Behandlung, wie eine Erhebung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) kürzlich ergab. Damit stehen Rückenprobleme auf Platz eins der häufigsten Erkrankungen in Deutschland. In den seltensten Fällen aber steckt ein schwerwiegender Befund wie etwa ein Bandscheibenvorfall hinter den Schmerzen. „Rund 80 Prozent aller Beschwerden sind auf Muskelverspannungen durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen oder seelische Probleme und Stress zurückzuführen“, sagt Rücken-Experte Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. Ausreichende Bewegung sowie ein gezieltes Training der Rückenmuskulatur sind deshalb die beste Vorbeugung. Denn eine kräftige Muskulatur rund um Wirbelsäule und Bandscheiben stabili-

siert den Rücken. Auch trainierte Bauchmuskeln sind für eine natürliche, gesunde Körperhaltung und einen schmerzfreien Rücken hilfreich.

Ein Minigerät mit tollem Effekt

Dabei müssen wir nicht einmal viel Zeit aufwenden oder ein teures Fitness-Studio bezahlen. Kleine und einfache Trainingsgeräte wie das neue elastische Miniband sind auch zu Hause einsetzbar, nehmen nicht viel Platz weg und haben dennoch eine sehr große Wirkung. Die in sich geschlossenen Gummibänder sind in verschiedenen Stärken in Sportgeschäften (ab ca. 4 Euro) oder zusammen mit Trainingsbüchern erhältlich.

Besonders wirkungsvoll ist das folgende Trainingsprogramm, wenn es zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt wird. Zu Beginn sollten Sie sich fünf Minuten lang aufwärmen, zum Schluss fünf Minuten dehnen. ●

Seitliche Rückenmuskulatur aufbauen

So geht's: Platzieren Sie das Band im Mittelhandbereich, die Handflächen zeigen zueinander. Arme nach oben strecken und schulterbreit öffnen, bis das Band auf Zug ist. Schultern nach unten ziehen, der Rücken ist gerade. Kommen Sie in eine leichte Kniebeuge und schieben das Gesäß nach hinten (a). Dann drehen Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts, dann zur anderen Seite (b). 15-mal pro Seite.

Das bringt's: Durch die Drehbewegung wird die seitliche Muskulatur gestärkt, welche eine gerade Lauf- und Sitzhaltung unterstützt.

große Wirkung

Schultergürtel aktivieren

So geht's: Hüftbreiter Stand, das Miniband im Mittelhandbereich platzieren. Beugen Sie beide Ellenbogen um 90 Grad, sodass die Unterarme waagrecht zum Boden sind, und halten Sie die Oberarme eng am Körper. Die Handflächen zeigen nach oben. Spannen Sie den Rumpf an und führen Sie nun die Unterarme nach außen, bis das Band auf maximaler Spannung ist. Langsam wieder zurückführen. 15 Wiederholungen.

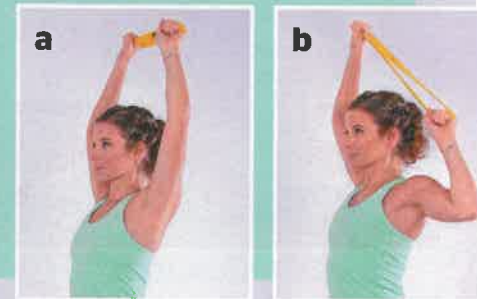
Das bringt's: Eine kräftige Schultermuskulatur sorgt für eine aufrechte Haltung im Gehen sowie im Sitzen und kann so Schmerzen durch Fehlhaltungen vorbeugen.



Nackelmuskulatur effektiv stärken

So geht's: Aufrechter, hüftbreiter Stand. Das Band im Mittelhandbereich festhalten, Arme über den Kopf strecken. Ellenbogen sind leicht gebeugt, Schultern tief. Band auf Zug bringen (a). Nun ziehen Sie die linke Hand so weit wie möglich zur Seite nach unten. Der linke Arm bleibt oben (b). Dann den Arm wieder nach oben strecken, das Band bleibt dabei auf Zug. 15-mal pro Seite.

Das bringt's: Beugt Beschwerden im Nackenbereich vor, die auch Spannungskopfschmerzen auslösen.



Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter

Lassen Sie sich nicht vom Husten reizen.



Neu
KLOSTERFRAU
 Broncholind®
Reizhusten
 Lutschtabletten **zuckerfrei**
Wirksam bei trockenem Reizhusten
 • befeuchten Hals & Rachen
 • bilden einen Schutzfilm
 • reizlindernd & beruhigend
Pflanzenkomplex mit Flüssigkern
 fruchtiger Orangen-Geschmack
Medizinprodukt **24 Lutschtabletten**

JETZT TESTEN!

0,60 € SOFORT RABATT



* nur in teilnehmenden Märkten
 9 823233 000606

Beim Kauf von Broncholind® Reizhusten Lutschtabletten erhalten Sie mit diesem Coupon 0,60 € Sofort-Rabatt an der Kasse. Coupon nur im Original gültig. Deutschlandweit in den angeführten Märkten einlösbar. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar. Pro Packung nur ein Coupon einlösbar. Keine Barauszahlung. Vervielfältigungen oder Veräuflichungen sind nicht gestattet. Erstattet werden nur Original-Coupons. Kopien werden nicht akzeptiert und nicht erstattet. Einlösbar bis 31.01.2017.