

Prof. Dr. Ingo Froböse



RÜCKEN EXPRESS für Vielsitzer

Soforthilfe für Nacken,
Schultern und unteren Rücken

Mit 60-Sekunden-Ritualen
und 5-Minuten-Programmen

GU

Inhalt



PRAXIS
28



THEORIE
6





Theorie

- 4 Vorwort
- 6 **VIEL SITZEN UND TROTZDEM SCHMERZFREI**
- 8 **Sitz gerade und zappel nicht so?**
- 9 Langes Sitzen unterfordert und überlastet
- 10 Falsches Sitzen gibt es nicht!
- 11 **FAQ:** Ergonomisches Sitzen am Arbeitsplatz und im Auto
- 12 **Ein Team: Muskeln, Nerven und Wirbel**
- 13 Motor und Stabilisator: die Muskulatur
- 15 Faszien – mehr als Hüllen
- 15 Die Befehlszentrale: das Nervensystem
- 16 Ein technisches Meisterwerk: die Wirbelsäule
- 19 **Test:** Wie beweglich ist Ihr Rücken?
- 22 **Schmerz: die Sprache des Körpers**
- 23 Messfühler senden Informationen
- 24 Schmerz – das körpereigene Alarmsystem
- 26 Stress: unterschätzte Schmerzursache
- 27 **FAQ:** Schmerzen und ihre Ursachen



Praxis

- 28 **AKTIV FÜR DEN RÜCKEN**
- 30 **Raus aus der Sitzfalle**
- 31 Die Übungen – einfach und effektiv
- 33 Dehnen – mehr als eine Wohltat für den Rücken
- 34 **Die Übungen**
- 102 **Alltagstaugliche Kurzprogramme**
- 103 Integrieren Sie die Übungen in den Alltag
- 114 **Wahrnehmung schulen**
- 115 Wie sitzen Sie?
- 120 **Rituale zur Entspannung**
- 121 Wie fördern Rituale die Stressreduktion?
- 124 Die unterschätzte Kraft des Atems

Service

- 125 Bücher und Adressen
- 126 Impressum





Viel sitzen und trotzdem schmerzfrei

Wenn wir viel sitzen, bleibt das nicht folgenlos und es zwickt speziell in Nacken, Schultern und unterem Rücken. Doch das muss nicht sein.

SITZ GERADE UND ZAPPEL NICHT SO? Seite 8

EIN TEAM: MUSKELN, NERVEN UND WIRBEL Seite 12

SCHMERZ: DIE SPRACHE DES KÖRPERS Seite 22

WIRBELGELENKE UND BÄNDER FÜR DIE BEWEGLICHKEIT

Jeder Wirbelkörper ist mit seinen Nachbarn durch kleine Gelenke verbunden. Obwohl sehr klein und filigran gebaut, handelt es

VIEL WASSER TRINKEN FÜR MEHR ELASTIZITÄT

Mit zunehmendem Alter nimmt der Wassergehalt in den Bandscheibenkernen und in den Bändern ab – und damit auch deren Elastizität. Deshalb gilt: Trinken Sie unbedingt zwei bis drei Liter am Tag. Ob das Wasser aber auch wirklich in Bandscheiben und Bändern ankommt, hängt davon ab, ob Sie sich bewegen. Denn nur durch den Wechsel von Druck und Entspannung wird Flüssigkeit in die Bandscheibe und in die Bänder gepumpt. In Verbindung mit ständiger Bewegung ist Wasser eine echte Anti-Aging-Kur für Bandscheiben, Bänder und damit für den ganzen Rücken.

sich um echte Gelenke mit Knorpel, Gelenkkapsel und sichernden Bändern. Besonders wichtig ist die jeweils zugeordnete Tiefenmuskulatur (Seite 13), die diese kleinen Gelenke bewegt, aber auch kontrolliert. Alle Gelenke führen relativ große Bewegungen aus, deshalb ist die sichernde und stabilisierende Muskulatur so wichtig. Ohne muskuläre Hilfe und Unterstützung könnten die Gelenkflächen verrutschen oder sogar verkanten. Neben der tiefen Rückenmuskulatur sichern vor allem die Bänder die Wirbel an ihrem Platz: Das vordere Längsband zieht sich über die komplette Vorderseite der Wirbelsäule, das hintere über die Rückseite und die Ligamenta flava, auch gelbe Bänder genannt, stabilisieren jeweils zwischen zwei Wirbeln. Die Bänder enthalten empfindliche Nervenfasern, die bei Druck oder Verspannung reagieren. Viele kleinere Bänder sorgen zusätzlich dafür, dass die Wirbel an ihrem Platz bleiben. Sie alle können ihre Aufgaben jedoch nur erfüllen, wenn sie straff gespannt sind. Wenn wir uns wenig bewegen und wenn wir älter werden und damit die Bandscheiben dünner, erschlaffen die Bänder und sowohl Wirbel als auch Bandscheiben können dann aus ihrer Position rutschen. Damit das nicht passiert und schlimme Rückenschmerzen auftreten, ist es wichtig, die Bänder durch reichlich Bewegung und genügend Wassertrinken elastisch zu halten.

Test: Wie beweglich ist Ihr Rücken?

Durch Bewegungsmangel verkürzen sich ganze Muskelgruppen und verlieren so an Leistungsfähigkeit. Testen Sie, wie es bei Ihnen aussieht. Der Test ist schnell gemacht und Sie benötigen als Hilfsmittel nur einen Tisch und einen Stuhl. Wiederholen Sie den Test, wenn Sie einen Monat trainiert haben, und erfreuen Sie sich an Ihren Fortschritten.

BEINHEBEN

Das Hüftgelenk und die Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite sind entscheidend für die Beweglichkeit des Rückens.

Legen Sie sich auf den Rücken. Das Hüftgelenk sollte direkt neben einem Tischbein liegen. Strecken Sie die Beine aus.

Führen Sie ein Bein möglichst gestreckt nach oben und weiter in Richtung Kopf. Sie können die Bewegung unterstützen, indem Sie das Bein mit den Händen umfassen und zu sich ziehen.

Achten Sie darauf, wie weit sich Ihr Bein dem Tischbein angenähert hat. Dann wechseln Sie das Bein.

BEWERTUNG:

Gut: Sie können Ihre Beine über die Senkrechte des Tischbeins ziehen. Der Winkel zu dem am Boden liegenden Bein ist größer als 90 Grad.

Befriedigend: Sie können das Tischbein erreichen und der Winkel beträgt etwa 90 Grad.

Schlecht: Sie können das Tischbein nicht erreichen. Der Winkel ist kleiner als 90 Grad.



Kräftigen im Sitzen

Im Sitzen können Sie Ihre Muskeln nicht nur dehnen und entspannen, sondern auch stärken. Das macht die Muskulatur rundum fit und beugt Rückenschmerzen vor.

SCHULTERFORMER

- 1 Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Winkeln Sie die Oberarme so an, dass Sie sie in einer Ebene parallel zum Boden halten. Die Unterarme zeigen nach vorn und bilden einen 90-Grad-Winkel zu den Oberarmen. Die Handflächen zeigen nach unten in Richtung Boden.
 - 2 Schieben Sie nun die Arme waagrecht vor und wieder zurück. Achten Sie darauf, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterarm beibehalten wird. Die Schultern nicht hochziehen. (1)
- *Wiederholen Sie die Übung 15-mal in 2 Sätzen.*

Wirkung

- + Der Schulterformer dient der Kräftigung von Schulter- und Nackenmuskulatur, die ein wichtiger Stabilisator des oberen Rückens und des Kopfes ist.

Tipp

Spüren Sie einen intensiven Reiz der Muskeln zwischen Ihren Schulterblättern? Dann machen Sie es richtig!



1



STEHENDER BRUSTÖFFNER

- 1 Stellen Sie sich seitlich so nah an eine Wand, dass Sie Ihren linken Unterarm, senkrecht dagegen drücken können. Der Arm befindet sich ein wenig hinter Ihrem Rücken, der Ellbogen etwas unterhalb der Schulter. Ihre Füße stehen geschlossen nebeneinander.
 - 2 Verlagern Sie Ihr Körpergewicht durch einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorn. (1)
 - 3 Halten Sie die Dehnung 10 bis 15 Sekunden. Das linke Bein ist dabei gestreckt, beide Füße bleiben fest auf dem Boden.
 - 4 Drehen Sie sich anschließend zur anderen Seite, um diese ebenfalls 10 bis 15 Sekunden zu dehnen.
- *Wiederholen Sie die Übung 3-mal pro Seite.*

Wirkung

- + Die Übung dehnt Ihre Brustmuskeln und auch die Hüftbeuger, die beim Sitzen sehr beansprucht werden.

Tipp

Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Becken nicht mit nach vorn schieben.





OBERSCHENKELDEHNUNG

- 1 Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Winkeln Sie das linke Bein nach hinten an, und umfassen Sie mit der linken Hand den Fuß.
 - 2 Ziehen Sie ihn langsam zum Po. Die Knie berühren einander, Bauch und Po sind fest angespannt und der Rücken ist gerade. (1)
 - 3 Halten Sie die Dehnung 10 bis 15 Sekunden.
 - 4 Dann die Seite wechseln und das andere Bein dehnen.
- *Wiederholen Sie die Übung 3-mal pro Seite.*

Wirkung

- + Die Übung dehnt die Oberschenkelmuskulatur, die am Becken ansetzt. Diese Muskeln ziehen bei Anspannung das Becken nach vorn und beanspruchen dadurch besonders die Lendenwirbelsäule, weil sie deren natürliche Vorwärtskrümmung in diesem Bereich verstärkt. Eine gedehnte Muskulatur zieht viel weniger an der Wirbelsäule.



Tipp

Bei Bedarf halten Sie sich an einer Wand oder einem Stuhl fest. Ihre Knie sollten parallel sein.

Antistress-Programm

Ein furchtbares Meeting, kaum einzuhaltende Deadlines, der Chef besonders mies gelaunt. Das geht nicht spurlos am Rücken vorbei. Die Wirbelsäule ist dann sehr sensibel und erst die Muskeln ... Geben Sie dem Stress keine Chance – nutzen Sie kleine Pausen und entspannen Sie sich. Das Anti-Stress-Programm lässt sich gut mit einer Atemübung (Seite 124) ergänzen. Richtiges und tiefes Atmen hilft, zu entspannen.

Das Anti-Stress-Programm regt den Stoffwechsel der Muskeln und des umliegenden

Gewebes an, fördert die Durchblutung und sorgt so dafür, dass Abfallprodukte abtransportiert und »frische« Nährstoffe zu den Muskeln gebracht werden. Dadurch wird die Versorgung der Muskulatur verbessert, mehr Sauerstoff kann in die Zellen strömen. Das ist die beste Voraussetzung dafür, dass sich die Muskeln entspannen können. Entspannt und voll neuer Energie – so kann sich jede einzelne Muskelfaser mit den dazugehörigen Nerven- und Bewegungseinheiten auf jede Situation einstellen.



1 Ruhestellung (Seite 45)



2 Windspiel (Seite 38)



3 Kirschen pflücken (Seite 34)



4 Seitneigung (Seite 36)



5 Stopp (Seite 42)



6 Denker (Seite 44)

RAUS AUS DER SITZ- UND SCHMERZFALLE

Es hat sich ausgeknackt!

Endlich frei von Rückenschmerzen trotz vielem Sitzen – mit den besten Praxistipps und Übungen vom Top-Spezialisten.

Gesund sitzen, den Rücken entlasten

Schmerzursachen verstehen und gezielt angehen. Dynamisches Sitzen und »Rumlümmeln« als Schlüssel zu einem starken Rücken entdecken. Bewegte Pausen für spürbare Entlastung im Alltag nutzen.

Effektive Rücken-Soforthilfe

Mit Wahrnehmungsschulung, 60-Sekunden-Ritualen und entspannenden Atemtechniken sowie Express-Programmen für Vielbeschäftigte, Autofahrer und den Büroalltag.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 464 Gymnastik
ISBN 978-3-8338-9628-6



€ 15,99 [D]

www.gu.de