

AGR RÜCKENTIPP

September

Starker Rücken – Auf die Balance kommt es an

Die richtige Balance im Leben zu finden ist nicht nur für das seelische Wohlbefinden entscheidend. Auch für die Rückengesundheit spielt Balancehalten eine große Rolle. Eine kräftige Tiefenmuskulatur bildet die Basis für einen gesunden Rücken, sie stützt und stabilisiert die Wirbelsäule und sorgt für eine aufrechte Haltung.

Zur Prävention von Rückenschmerzen ist deshalb die Stärkung dieser Muskeln besonders empfehlenswert. Das Besondere: Diese tiefliegenden (sogenannten autochthonen) Muskeln lassen sich nur schwer gezielt trainieren. Durch kleine ausgleichenden Balance- und Drehbewegungen allerdings werden auch die kleinsten Muskeln maximal beansprucht. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat die besten Balanceübungen für Sie zusammengestellt.



Eine unkomplizierte und sehr wirkungsvolle Methode ist das Training mit speziellen Schwingstäben. Diese bestehen aus einem flexiblen Material und sind an den Enden jeweils mit Gewichten versehen. Wird der Stab in Schwingung versetzt, werden unzählige kleine Muskeln aktiviert. Die Herausforderung besteht darin, mit Muskelkraft die Schwingungen des Stabes auszugleichen.

Mit Wasser gefüllte Kunststoffröhren sind ebenfalls sehr gut zur Stärkung der Rückenmuskeln geeignet. Beim Training mit der Röhre muss das Wasser im Gleichgewicht gehalten werden – eine konstante Herausforderung, bei der immer neue Impulse gesetzt werden, auf die der Körper stetig reagieren muss. Besonders die Tiefenmuskulatur im Rücken wird durch das Training mit solchen Röhren aktiviert.



Auch bei Übungen auf instabilen Untergründen, wie Balancekissen oder luftgefüllten Kissen, ist Balance halten gefragt. Durch die ständigen Ausgleichbewegungen werden die tiefliegenden Muskeln aktiviert sowie Gleichgewicht und Koordination verbessert.

Eine Möglichkeit nur mit dem eigenen Körper die autochthone Muskulatur zu kräftigen, sind verschiedene Körperhaltungen aus dem Yoga und Pilates.

Durch das ständige Halten des Gleichgewichts, beispielsweise bei Übungen auf einem Bein, werden unmerklich viele kleine Muskeln im ganzen Körper angesprochen. Positiver Nebeneffekt: Durch das permanente Finden der Balance wird auch die Konzentrationsfähigkeit geschult.



Weitere Informationen rund um Rückengesundheit gibt es unter www.agr-ev.de