

Thorsten Schäffer

BEWEGLICH & SCHMERZFREI

Wie Sie mit nur 6 Übungen Schmerzen in Rücken und Gelenken dauerhaft reduzieren und wieder beweglicher werden.

inkl. Schritt für Schritt
Video-Anleitung



Vita Herborn

Vorwort

Mangelnde Bewegung und eine meist nach vorne gebeugte Haltung sorgen bei vielen Menschen für Rückenschmerzen und Verspannungen. Wenn Sie auch dazu gehören, dann sind die Übungen in diesem kleinen Ratgeber für Sie eine ideale Ergänzung zum Training im Fitnessstudio.

Mittlerweise ist das das Wort „Faszientraining“ aus der Fitness- und Trainingstherapie kaum noch wegzudenken. Was vor über 2000 Jahren bereits die Yogis in Indien instinktiv als richtig erkannt haben, hat nun auch in der allgemeinen Trainingstherapie Einzug gehalten. Die Rede ist vom Training des Bindegewebes, das den Muskel umschließt. Untersuchungen haben gezeigt, dass wenn dieses Gewebe verklebt und wenig geschmeidig ist, ein noch so starker Muskel unflexibel und damit wenig hilfreich bei der Stabilisierung der Gelenke ist.

Mit anderen Worten, neben dem klassischen Krafttraining wird mittlerweile dem Beweglichkeitstraining oder Muskellängentraining ein wichtiger Aspekt bei der Reduzierung von Rücken- und Gelenkschmerzen zugeschrieben.

In dem vorliegenden Buch zeigen wir Ihnen die besten Übungen aus dem Fle-xx Wirbelsäulenprogramm und erklären Ihnen, wie Sie diese Übungen ganz gezielt in Ihrem beruflichen und privaten Alltag nutzen können. Wir hoffen, Ihnen auf diese Weise das Thema Beweglichkeit und Muskellängentraining ein wenig näher bringen zu können, damit auch Sie bald sagen können: „Rückenschmerzen? Kenne ich nicht!“

Mit sportlichen Grüßen,

Ihr Fitnessclub Vita Herborn

PS: Zu allen Übungen gibt es detaillierte Video-Anleitungen, die Sie unterstützen sollen, die in diesem Buch beschriebenen Übungen konsequent in Ihrem Alltag einzubauen und umzusetzen. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne und jederzeit zur Verfügung: **02772-581501**



Übung im Büro 1: Brust

Durch ständiges Sitzen in vorgebeugter Haltung, sowohl beim Essen und Fernsehen, als auch am Schreibtisch im Büro, verkürzt sich unsere Muskulatur und der Körper passt sich über die Jahre dieser Haltung an.

Setzen Sie sich für diese Übung gerade auf Ihren Bürostuhl, die Hände greifen jeweils das Ende eines elastischen Terrabandes. Führen Sie nun die Arme lang gestreckt über den Kopf nach hinten und ziehen Sie das Band leicht auseinander.

Halten Sie die Übung für mindestens 10 lange Atemzüge. Sie können diese Übung bis zu dreimal wiederholen. Achten Sie aber darauf, es nicht zu übertreiben und auf die Warnsignale Ihres Körpers zu hören.

Videoanleitung:



<https://www.fitnessstudio-herborn.de/fle-xx-schreibtisch/>





Übung im Büro 2: Lendenwirbelsäule

Setzen Sie sich für diese Übung wieder ganz gerade auf Ihren Bürostuhl und rollen Sie die Wirbelsäule von oben nach unten ab, bis Ihre Schultern auf den Knien aufliegen und Ihr Rücken völlig entspannt ist.

Lassen Sie ruhig auch Arme und den Kopf locker, so dass sich die Schulter- und Nackenmuskulatur ebenfalls entspannen kann. Halten Sie diese Übung für 10 tiefe Atemzüge. Gerne zeigen wir Ihnen in unserem Fitnessstudio, wie Sie mit dem Fle-xx Gerätezirkel noch viel leichter in die Beweglichkeit kommen können.

Videoanleitung:



<https://www.fitnessstudio-herborn.de/fle-xx-schreibtisch/>





Übung im Büro 3: Schultern

Für diese Übung benötigen Sie wieder ein elastisches Terraband. Greifen Sie das Band zunächst mit der rechten Hand und strecken Sie den Arm nach oben. Lassen Sie Ihren Unterarm dann langsam nach unten sinken, so dass Sie, wie auf dem Bild zu sehen, das andere Ende des Terrabandes mit der linken Hand greifen können.

Strecken Sie die Brust heraus und ziehen Sie beide Schulterblätter nach hinten/unten zusammen. Sie spüren jetzt eine deutliche Aufrichtung im Bereich der Brustwirbelsäule und eine Dehnung in den Schultern. Halten Sie die Übung für 10 tiefe Atemzüge und entspannen Sie die gedehnte Muskulatur bei jedem Ausatmen.

Kreisen Sie im Anschluss an diese Übung etwas Ihre Schultern nach vorne und zurück, um die Gelenke wieder zu entspannen. Sie können die Übung bis zu dreimal wiederholen.

Videoanleitung:



<https://www.fitnessstudio-herborn.de/fle-xx-schreibtisch/>

Gesäß locker lassen,
Hüfte geht vor, Gewicht auf Zehen,
Ferse entlasten



Übung für Autofahrten 1: Hüfte und Brust

Gerade auf langen Autofahrten spüren wir es alle: spätestens beim Aussteigen fühlt sich der Körper steif und unbeweglich an. Die Schultern sind verspannt, der gesamte Oberkörper in sich zusammen gesunken.

Stehen Sie für diese Übung etwas weiter als schulterbreit auseinander. Das Gesäß ist locker, das Gewicht auf die Zehen verlagert, so dass die Ferse entlastet wird. Schieben Sie nun Ihre Hüfte nach vorne und strecken Sie die Arme weit über den Kopf nach oben. Führen Sie die Übung so weit wie möglich nach hinten weiter.

Halten Sie die Position wieder für einige tiefe Atemzüge und spüren Sie der Dehnung der gesamten Front Ihres Körpers, also Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Brust nach.

Videoanleitung:



<https://www.fitnessstudio-herborn.de/fle-xx-autofahrt/>





Übung für Autofahrten 2: Rücken

Nachdem Sie bei der vorangegangenen Übung die Muskulatur der Vorderseite Ihres Körpers gedehnt und Ihre Wirbelsäule wieder in die Aufrichtung geführt haben, beugen Sie nun den Oberkörper nach vorne.

Rollen Sie dabei die Wirbelsäule von oben nach unten, während die Beine fast gestreckt bleiben. Sie spüren die angenehme Dehnung nicht nur im unteren Rücken, sondern auch am Beinbeuger sowie der Gesäßmuskulatur. Wenn Sie nicht mit den Fingerspitzen den Boden berühren können, können Sie die Hände auch zur Wade oder Schienbein führen.

Halten Sie auch diese Übung für einige tiefe Atemzüge und kommen Sie danach langsam und vorsichtig wieder in die aufrechte Haltung zurück.

Videoanleitung:



<https://www.fitnessstudio-herborn.de/fle-xx-autofahrt/>

Körpergewicht auf das äußere Bein, Unterer Arm zieht oberen Arm zur Seite



Übung für Autofahrten 3: Lateral

Als letzte Übung beschäftigen wir uns mit der seitlichen, also lateralen, Rumpfmuskulatur. Auch diese neigt bei langen Autofahren oder im Büroalltag zu Verkürzungen und muss regelmäßig gedehnt werden.

Stellen Sie sich dazu gerade hin und führen Sie die gestreckten Arme über den Kopf. Die Finger verschränken sich ineinander und die Handflächen zeigen vom Körper weg nach oben.

Schieben Sie nun die Hüfte zur Seite und verlagern Sie Ihr Körpergewicht, auf das äußere Bein. Der untere Arm zieht den oberen Arm zur Seite, so dass Sie eine angenehme Dehnung der gesamten äußeren Körperseite wahrnehmen können.

Halten Sie die Übung für einige tiefe Atemzüge und kommen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Warten Sie einen Augenblick um die Übung dann auf der anderen Seite durchzuführen.

Videoanleitung:



<https://www.fitnessstudio-herborn.de/fle-xx-autofahrt/>

Schlusswort:

Grundsätzlich ist die Bewegungsarmut in unserer Gesellschaft ein wichtiger Grund, um sich regelmäßig zum Beispiel im Fitnessstudio zu bewegen. Lassen Sie das Auto öfter stehen und fahren Sie stattdessen mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß ins Büro. Es gibt nichts Effektiveres um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun, als regelmäßige Bewegung.

Wenn Sie Ihr Bewegungsprogramm durch gezielte Kraftübungen ergänzen, erhalten Sie nicht nur einen gesunden und gestrafften Körper, sondern sorgen auch für mehr Gesundheit und Lebensfreude.

In einem professionellen Fitnessstudio wird Ihr Training in regelmäßigen Abständen angepasst und verändert. So bleiben Motivation und Freude an der Bewegung lange erhalten. Starten Sie noch heute mit Ihrem Fitnessprogramm und werden Sie beweglicher.

Ein Blick in die Zukunft

Ihre Rückenschmerzen und Verspannungen sind durch das regelmäßige Training im Studio weg. Sie ernten bewundernde Blicke für Ihre neue Figur. Der Arzt lobt Ihre Diagnosewerte. Freunde bewundern Sie für Ihr regelmäßiges Training. Sie laufen Treppen ohne zu schnaufen und fühlen sich 10 Jahre jünger.

Wollen Sie das auch? Dann lesen Sie den folgenden Hinweis!

Wichtiger Hinweis:

Nichts wirkt positiver auf Ihren Körper und dessen Beweglichkeit, als regelmäßige und gezielte Bewegung. Gerne informieren wir Sie ausführlich und unverbindlich zum Thema „Beweglichkeit durch Muskellängentraining“. Bitte beachten Sie dazu die nächste Seite!

VIP-Einladung:

Beratung + Probetraining am Fle-xx Zirkel

(im Wert von 100,- €)

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie! Wenn Sie Ihre Rückenschmerzen oder Ihre Verspannungen reduzieren wollen, dann starten Sie jetzt und vereinbaren Sie telefonisch einen unverbindlichen Termin mit unseren Experten für Rücken- und Muskellängentraining.

Rufen Sie gleich an oder schreiben Sie uns

02772-581501 oder **info@vita-herborn.de**





Rechtlicher Hinweis:

Die Informationen dieses Ratgebers dienen nicht der Anleitung der Selbstmedikation oder Selbstdiagnose. Die Informationen sind dazu bestimmt, sich im heute vielfältigen Angebot der Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten besser zurecht zu finden. Daher ersetzen die in diesem Buch oder den Videos veröffentlichten Informationen im Individualfall nicht die Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker oder durch sonstige Personen aus Heilberufen. Manche in diesem Buch vorgestellten Übungen müssen im Einzelfall, zum Beispiel bei längeren chronischen Rückenschmerzen vorab mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Deshalb muss der Hinweis erfolgen, dass dem Leser nicht suggeriert werden soll, eine Anwendung von den dargestellten Übungen könne Erkrankungen und Leiden lindern oder gar heilen.