

## WOCHE 10

*Dein Körper liebt Bewegung...*

### *BEWEGUNG HÄLT FIT*

Sämtliche Studien bestätigen, Aktivität jeglicher Art und Weise wirkt sich positiv auf deinen Körper aus und schützt dich vor Rücken- und Gelenkproblemen. Mehr noch Experten sind sich einig, auf Dauer gibt es nichts was besser gegen Rückenprobleme hilft, als regelmäßige und vielseitige Bewegung.

Bewegung kräftigt deine Muskeln. Fitte Muskeln stabilisieren Deine Gelenke und schützen Deine Wirbelsäule und deine Gelenke vor Überlastung und Verschleiß. So wie ein fittes Immunsystem Krankheiten besser abwehren vermag, kann ein starker Rücken hohe oder ungewohnte Belastungen die ihm im Alltag begegnen besser tolerieren und wegstecken.

Bewegung sorgt dafür, dass Deine Muskulatur gut durchblutet wird. Verspannungen und Verhärtungen werden gelöst und vorgebeugt.

Bewegung hält deinen Faszienapparat flexibel und elastisch, was Verklebungen und Verfilzungen in den Faszien entgegenwirkt.



### *SCHONEN WAR GESTERN*

Mein Tip lautet daher, versuche, so viel Bewegung wie möglich in Deinen Alltag zu integrieren. Nutze jede Gelegenheit, die sich Dir bietet, um Dich mehr zu bewegen. Hier ein paar Ideen:

1. Beginne den Tag mit 5-15 Minuten Bewegung. das regt deinen Kreislauf an und macht dich fit für den Tag, Stehe 10 Minuten früher auf als sonst und starte mit deiner heutigen Bewegungseinheit fit in den Tag, schon nach wenigen Tagen, wirst du bemerken, es lohnt sich, dafür den Wecker 10 Minuten früher zu stellen. Außerdem ist es ein tolles Gefühl, deine Bewegungseinheit schon am Morgen absolviert zu haben.
2. Klasse wäre, wenn du den Weg zu Arbeit zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen kannst. Falls nicht parke doch das Auto einfach ein Stückchen weiter weg oder steige eine Haltestelle vorher aus, als sonst. Mit zweimal täglich 15-30 Minuten flottem Gehen an der frischen Luft tust du schon einiges für deinen Körper und dein Wohlbefinden
3. Betrachte jede Treppe, die Dir unterwegs begegnet also willkommene Einladung, dich fit und aktiv zu halten
4. Mache ab und zu eine aktive Pause, 5 Minuten, um deinen Rücken und deinen Hals-Nackenbereich durchzubewegen. Das lockert deine Muskulatur, löst Verspannungen und Blockaden und wirkt wie eine Energiedusche. Es kommt zu einem kurzen Gedankenstopp, die Durchblutung wird gesteigert, und anschließend fällt die Konzentration auf die Arbeit wieder leichter. Die investierte Zeit holst du um ein -Vielfaches wieder ein, Wetten? Wenn du Anregungen brauchst, kleine Videos für zwischendurch findest du im Praxisteil.
5. Sport in der Mittagspause: Bewegung ist ideal, um in der Mittagspause wirklich abzuschalten und erholt in die zweite Tageshälfte zu starten. Yoga, Pilates, Faszien-Training, Rücken Übungen oder aber Walken, joggen oder einfach nur Spazieren gehen. Du steigertest nicht nur Deine Fitness und reduzierst Schmerzen in Rücken- und Halsnackenbereich; Bewegung in der Mittagspause sorgt zudem dafür, Du nach der Mittagspause wieder konzentrierter, kreativer und effektiver weiterarbeiten kannst.
6. Auch nach der Arbeit tut Sport gut. Denn: Sport baut Stresshormone ab und hilft dir entspannt und gelassen in deinen Feierabend zu starten. Ganz nebenbei verbesserst du deine Fitness und tust etwas für deine Figur.
7. Wenn du kleine Kinder hast, lass dich von deren Bewegungsdrang laufen, Toben und Spielen anstecken und mach mit.
8. Probiere doch mal aus, welche Alltagswege wie Einkaufen, Kinder vom Kindergarten abholen. Post oder ähnliches du mit dem Fahrrad oder sogar zu Fuß erledigen kannst. Es profitiert nicht nur Deine Gesundheit, sondern auch Deine Umwelt und bei steigenden Benzinpreisen auch dein Geldbeutel

Wenn du darauf achtest, bietet Dein Alltag Dir einiges an Möglichkeiten, Dich mehr zu bewegen. Betrachte diese einfach als willkommenen Gelegenheit, Deinen Körper auf Trab zu bringen, Dein Fitnessstudio ist überall. Hast du zum Beispiel etwas im 2 Stockwerk vergessen? Freue dich über die Gelegenheit nochmal zurück laufen zu dürfen

## *LOSLEGEN UND SPASS HABEN*

Mit diesem Programm bist du auf dem richtigen Weg und tust genau das Richtige, um Deinen Rücken zu stärken und deine Fitness zu verbessern.

Natürlich gibt es viele weitere tolle Möglichkeiten sich zu bewegen: Schwimmen, Walken, Wandern, Joggen, Fahrradfahren, Mannschaftssport, Ballsportarten, Spazierengehen, Fitnessstudio,

Gymnastik. Hier lässt sich sagen es gibt nicht die beste Sportart/Bewegung gegen Rückenschmerzen. Wichtiger wie was du machst, ist tatsächlich, dass du es regelmäßig machst!

Ja es ist tatsächlich zweitrangig, was du machst - wichtiger ist, finde etwas was Dich begeistert und Du mit Spaß verfolgst! Etwas was Dir so gut tut, dass Du am Ball bleibst und die Bewegung fester Bestandteil deines Lebens wird.

Wir Menschen handeln nach dem Schmerz/ Lust Prinzip. Wir möchten Schmerz vermeiden oder Lust gewinnen. Das sind die zwei Grundprinzipien für unser Handeln. Und deshalb suche dir eine Sportart aus, die dir am meisten Spaß macht und dir am meisten gut tut. Das ist der Garant dafür, dass du es schaffen wirst, die Bewegung tatsächlich regelmäßig durchzuführen und dabei zu bleiben. Und keine Angst, wenn du jetzt noch denkst, Sport ist Mord und keine Sportart wird mir jemals Spaß machen. Fange einfach an, vielleicht kostet es dich am Anfang noch Überwindung, aber du wirst sehen, nach einer gewissen Zeit, hat dein Körper verstanden, wie gut ihm die Bewegung tut, du wirst dich tatsächlich gerne bewegen und nicht mehr darauf verzichten möchten.



## *FAZIT UND FITHOCH3 EMPFEHLUNG*

Dein Körper und dein Rücken brauchen Bewegung, um langfristig gesund zu bleiben. Finde eine Bewegung, die dir Spaß macht und die du in Deinem Alltag praktisch umsetzen kannst.

Leg am besten gleich los mit dem heutigen Praxisteil, ich freue mich Dich!