



## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 8

### Thema: Lieblingsaktivität

#### **Lieblingsaktivität durchführen**

Dass Bewegung wichtig für unsere Gesundheit ist, ist den meisten Menschen bewusst. Dennoch bewegen sich die meisten Menschen viel zu wenig. Viele glauben, sie wären nun mal einfach so, bewegungsfaul! Denn wenn immer sie sich zu mehr Bewegung gezwungen haben, haben sie es einfach nicht langfristig durchgezogen.



#### Doch woran liegt das wirklich?

Ins Fitnessstudio zu gehen, kostet viele Menschen so viel Überwindung, dass sie, nachdem sie sich in einem angemeldet haben, es gerade einmal ein paar Wochen durchhalten hinzugehen und dann Monat für Monat die Beiträge bezahlen, ohne auch nur ein einziges Mal das Studio von innen zu sehen.



Liegt das wirklich an der Bewegungsfaulheit in unserer Gesellschaft oder ist es nicht vielleicht auch so, dass vielen das Gerätetraining zu stupide ist, sie sich auf dem Laufband vorkommen wie im Hamsterrad oder sie in Gruppenkursen schlichtweg überfordert sind oder sich unwohl fühlen?

Wir sind uns oftmals nicht darüber bewusst, welche Aktivitäten es sind, die uns wirklich Spaß machen, uns inspirieren und uns viel bedeuten.



Wenn wir uns aber zurückbesinnen, findet jeder Mensch mindestens eine Sportart, körperliche Betätigung oder sonstige physische Aktivität, die er gerne getan hat. Für den einen war es das Fußballspielen mit den Freunden, für den anderen das Tanzen unter freiem Himmel und für die Mutter das Spielen mit ihren Kindern.

Was auch immer es ist, wäre es nicht sinnvoller, diese Dinge wieder mehr in unseren Alltag zu integrieren?

Ich denke, es ist in vielen Fällen sogar notwendig, um einen **voll funktionsfähigen und schmerzfreien Körper** zu bekommen. Denn wenn unser Körper weiß, wofür er fit und schmerzfrei sein sollte, dann wird er es auch eher wieder.

Mithilfe der folgenden Fragen versuchen wir deshalb, nun herauszufinden, was deine Lieblingsaktivitäten sind. Dafür beantwortest du dir einfach die folgenden Fragen selbst und trägst bei „Ergebnis“ die Aktivitäten/Sportarten ein, die am häufigsten vorkommen.

### **Bestimme deine Lieblingsaktivitäten**

1. Was sind deine Lieblingsaktivitäten oder Sportarten? Oder welche Aktivität wäre für dich inspirierend? Antwort:

-----  
-----

2. Welche Aktivitäten oder Sportarten konntest du früher stundenlang ohne Unterbrechung ausüben? Antwort:

-----  
-----

3. Welche Aktivitäten oder Sportarten würdest du gerne wieder ausüben, wenn du einen schmerzfreien und fitten Körper hättest? Oder vor welchen hast du aufgrund deiner Symptome Angst? Antwort:

-----  
-----

Wähle nun die Aktivität oder Sportart aus, die am häufigsten vorkam.

Ergebnis:

-----  
-----

Zusatzfrage: Wenn deine Schmerzen sehr einschränkend sind, was sind einzelne Bewegungen oder Haltungen, die du gerne wieder ohne Probleme ausführen bzw. einnehmen können wolltest? Zum Beispiel das Hocken, Springen oder das Sitzen auf den Knien.

Antwort:

-----  
-----

Bevor du deine nun identifizierte Lieblingsaktivität blind wieder ausprobierst, bedenke noch folgendes:

Starte mit einer Dauer und Frequenz, von der du denkst, dass du sie mühelos durchhalten kannst und steigere dann allmählich die Belastung.

Aufwärmen ist immer wichtig, aber es wäre von besonderem Vorteil, deine Dysbalancen in Mobilität und Stabilität zu minimieren, um die Knie zu entlasten. In dein Warm Up könntest du deshalb einige der Übungen dieses Kurses integrieren.

Berücksichtige auch die Umgebung, in der du die Aktivität durchführen willst. Es sollte eine sein, die anregend ist und nicht zu viel Stress verursacht.



- Wie neuere Studien gezeigt haben, kann unser Stresslevel in der freien Natur an der frischen Luft gesenkt werden. Deshalb ist Wandern oder Joggen im Wald besonders empfehlenswert.



Du kannst dir zusätzlich überlegen, ob du mit Freunden zusammen Sport machen, deine Lieblingsmusik dabei hören oder dich an einen ruhigen Ort zurückziehen möchtest. Wenn du bestimmte Bewegungen (Zusatzfrage aus dem Fragebogen) nicht mehr ausführen kannst, denke über Folgendes nach:

Bei deiner Lieblingsaktivität fällt dir vielleicht auf, wie komplex du dich wieder bewegen kannst und wie lange dein Körper der Belastung standhält. **Warum dann nicht auch diese einzelne Bewegung?**

Habe den Mut, dich wieder an die Ausführung heranzuwagen, vielleicht zunächst mithilfe einer Wand oder etwas Ähnlichem als Stütze, aber bleibe dabei so furchtlos wie möglich.



## **Wie geht es nun weiter?**

Das Programm ist nun fast beendet. Wir hoffen, du konntest einiges über deine Rückengesundheit lernen und mitnehmen. Wir sind uns sicher: nicht nur die Rückenübungen, sondern auch die Informationen und Tipps der 7 Bereiche der Mühelos-Methode werden dir helfen, nachhaltige Rückengesundheit und mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erlangen.

### **Wie kannst du weiterhin dranbleiben?**

Unsere Empfehlung ist, dir in jedem Fall zunächst die Übungen, von denen du denkst, dass sie dir am meisten geholfen haben, auszudrucken (nutze dazu den Button „PDF erstellen“ unter deinem Trainingsplan) und diese auch weiterhin in dein Training zu integrieren. Suche dabei jedoch nicht nur diejenigen aus, die sehr leicht waren, sondern auch diejenigen, die dich gefordert und zum Schwitzen gebracht haben.

## **5 Leitsätze für den Weg zum mühelosen Rücken Athleten**

Die folgenden 5 Leitsätze fassen die Informationen der Teilnehmerunterlagen gut zusammen und können dir auf deinem weiteren Weg zum „mühelosen“ Rücken Athleten helfen.

## FÜNF LEITSÄTZE FÜR DEN WEG ZUM MÜHELOSEN RÜCKEN ATHLETEN

1. Bewegung heilt
2. Das richtige Maß an Stress ist der Schlüssel zum Erfolg
3. Mehr Beweglichkeit heißt mehr Lebensqualität
4. Ernährung sollte ausgewogen („normal“) sein
5. Umstände lassen sich bewusst verändern

### Dankbarkeitsliste führen

Zusätzlich kann auch das Erstellen einer **Dankbarkeitsliste** deine Gesundheit „boosten“ und dein Stressniveau senken. Wenn wir für etwas dankbar sind, entsteht ein schönes Gefühl in uns und unser Herz öffnet sich.

Wenn wir bewusst versuchen, den Dingen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, die so funktionieren, wie wir es geplant haben, können wir unsere Dankbarkeit steigern.

- ➔ Wenn wir uns zum Beispiel darauf konzentrieren, dass wir gesegnet sind, doch einen gut bezahlten Job zu haben, können wir unser Maß an Dankbarkeit deutlich erhöhen.



Wenn wir auf der anderen Seite aber auch sehen können, dass Dinge, die vermeintlich nicht so gut laufen, auch Vorteile und Chancen mit sich bringen und wir daraus lernen und uns weiterentwickeln können, werden wir auch dafür Dankbarkeit entwickeln können. Auch wenn das viel schwieriger scheinen mag und einiges an kreativem Denken erfordert, kann die Dankbarkeit, die wir für unsere Herausforderungen entwickeln, den Distress in Eustress verwandeln und unser Fass dadurch enorm leeren.

Vielleicht haben dir z.B. deine Rückenprobleme den Weg geebnet, in diesem Programm einiges über deinen Körper und ganzheitliche Gesundheit lernen zu können.

Als letzten Tipp empfehlen wir dir daher, anzufangen, eine Dankbarkeitsliste zu schreiben. Liste in dieser alle Dinge auf, für die du in deinem Leben dankbar bist, und füge dann jeden Tag mindestens drei neue Dinge hinzu, für die du an diesem Tag dankbar warst.

Vielen Dank für die Teilnahme an Rücken Athlet und viel Rückengesundheit auf Deinem weiteren Weg!

## Dein Ramin vom Rücken Athleticum

### Dein Trainingsplan:

Brustöffner:

Ziehe den Stab auseinander und führe die Ellenbogen in Richtung Stab.



» Schultermobilisation:

Greife den Stab so weit auseinander, dass deine Arme gestreckt bleiben können, du aber eine gute Dehnung der Brust und Arme spürst.



» Vorbeuge kniend:

Ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule und lasse deinen Oberkörper immer tiefer sinken, aber ohne deinen Kopf vorzuschieben. Achte darauf, dass deine Schultern nach unten gezogen – also weit weg von den Ohren – sind.



» Aushängen:

Führe das Kinn zur Brust und ziehe den Stab leicht zusammen. Atme tief in den

gedehnten Bereich des oberen Rückens.



» Rotationsstretch:

Öffne die Beine so weit wie möglich, stemme den Stab fest in den Boden und



schiebe dann deine Hand so weit wie möglich durch.

» Bogenspannung kniend:



Drücke den Stab gegen dein Kreuzbein - nicht gegen deine Lendenwirbelsäule - und ziehe den Stab leicht auseinander



» Aufrichten liegend:

Greife den Stab so weit oben wie du deine Beine noch geschlossen und am Boden lassen kannst.



## Plan 2: Aktive Stretches

» Seitbeuge:

Ziehe mit der unteren Hand den Stab leicht nach unten und atme tief in die



gedehnte Flanke. Achte darauf, die Beine richtig herumzuüberkreuzen.

» Vorbeuge:

Version 1:

Senke deinen Oberkörper bis zu dem Punkt ab, wo du deinen Rücken noch gerade halten kannst. Drücke den Stab fest in den Boden und ziehe ihn leicht auseinander,



während Oberkörper immer weiter in Richtung Boden sinkt und dein Kopf zurück gezogen bleibt.

Version 2:

Halte den Stab mit nach oben zeigenden Händen über deinem Kopf, schiebe das Gesäß so weit wie möglich nach hinten und ziehe den Stab leicht auseinander.



» Hüftbeugerstretch:

Version 1:

Halte dein hinteres Bein so gut wie möglich gestreckt und lasse deinen Oberkörper



immer weiter sinken, während der Kopf zurück gezogen bleibt.

Version 2:

Strecke dein hinteres Bein so gut wie möglich durch, lasse deine Hüfte in Richtung



Boden sinken und ziehe den Stab leicht auseinander.

» Brustöffner liegend:

Ziehe den Stab leicht auseinander und hebe deinen Oberkörper so weit an, wie du deine Knie noch zusammenhalten kannst.



» Rückbeuge kniend:

Schiebe die Hüfte so weit wie möglich nach vorne, spanne deine Gesäßmuskeln an



und drücke den Stab fest in den Boden.

» Spagat mit Vorbeuge:

Version 1:

Schiebe dein Gesäß so weit wie möglich nach hinten und lasse deinen Oberkörper immer weiter sinken, während der Kopf zurück gezogen bleibt.



Version 2:

Halte den Stab mit nach oben zeigenden Händen über deinem Kopf,



schiebe das Gesäß so weit wie möglich nach hinten und ziehe den Stab leicht auseinander.