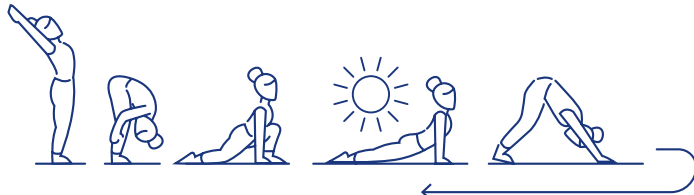


Routine für einen gesunden Rücken

Mehr Lebensqualität durch einen gesunden Rücken! Bereits drei bis vier dieser einfachen Tipps helfen Ihnen, den Rücken zu stärken und Schmerzen loszuwerden.

In den Alltag integrieren →



Yoga-Position Sonnengruss

Dem Rücken und den Gelenken nach der Nachtruhe Beweglichkeit verleihen. Der Sonnengruss mobilisiert den ganzen Körper.



Bewegung

Jede Gelegenheit nutzen – die Treppe nehmen, eine Bushaltestelle früher aussteigen, weiter vom Eingang entfernt parken, Gartenarbeit ...



Anleitung & mehr Techniken



Progressive Muskelentspannung

Schnell – einfach – effektiv. Das Prinzip: Bestimmte Muskelgruppen der Reihe nach anspannen und wieder entspannen.



Wärmeflasche

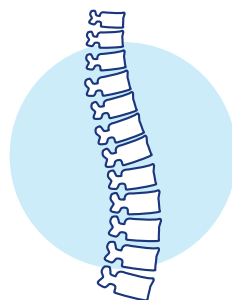
Nieren warm einpacken kann Rückenschmerzen lindern. Wenn die Schmerzen akut sind, ist es ratsam, zunächst zu kühlen. Dabei beobachten, wie sich die Schmerzen entwickeln.



Zu den Übungen:
css.ch/faszien

Faszienmassage

Sind die Rückenmuskeln verspannt? Dann sind Faszienbälle ein gutes Hilfsmittel.



Tipp unserer Gesundheitscoachs:

Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind langes Sitzen und Muskelverspannungen. Deshalb ist Bewegung zentral. Wer sich häufig und vielseitig bewegt, behält einen starken und gesunden Rücken.

→ css.ch/gesundheitscoach



Aktive Pausen

Das Sitzen einschränken: mindestens alle 1,5 bis 2 Stunden aufstehen und sich bewegen.

Zu den Übungen



Krafttraining

Ab ins Training: Stärkung des ganzen Körpers und der Rückenmuskulatur beugt Schmerzen vor.



Körperhaltung

Die perfekte Haltung gibt es nicht! Einfach regelmässig die Position wechseln, das ist am wichtigsten.



Richtig heben und tragen

Beim Einkaufen das Gewicht auf zwei Einkaufsstützen verteilen. Beim Aufheben von schwerer Last in die Hocke gehen.



Wenn Ihre Rückenschmerzen durch Bewegung schlimmer werden, suchen Sie einen Arzt auf.

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.

