



**Evangelische  
Familienbildung**  
FRANKFURT UND OFFENBACH

## Den Rücken stärken

### Fit und beweglich ins neue Jahr starten

Gut 60 % aller Erwachsenen in Deutschland leiden an Rückenschmerzen. Morgens beim Aufstehen zwickt es in der Lendengegend, auf dem Weg zur Arbeit melden sich die Burstwirbel und mittags im Büro ist die Nackenmuskulatur verhärtet.

Wie wäre es, im neuen Jahr aus dem Kreislauf von mangelnder Bewegung, Verspannungen und Schmerzen auszusteigen?

### Jede Bewegung ist gut für den Rücken

Ein zentraler Baustein für eine gesunde Wirbelsäule ist und bleibt Bewegung. Werden Muskeln und Gelenke regelmäßig aktiviert, wirkt dies wie eine kleine Massage. Verspannungen werden gelockert, die Zellen mit Sauerstoff versorgt, die Durchblutung angeregt und die Schmerzen lassen nach.

Bewegung ist gut, das wissen alle - und doch hapert es oft an Umsetzung und Durchhaltevermögen. Wichtig ist deshalb, einen alltagstauglichen Einstieg zu finden und nicht mit überhöhten Ansprüchen zu starten.

## Bewegung in den Alltag integrieren

Der menschliche Körper liebt moderate Aktivität. Auf all zu viel Bewegung reagiert er ungehalten.

Hier ein paar kleine Übungen, die sich gut in den Tagesablauf integrieren lassen:

- Im Stehen macht es Spaß, die Arme um den Körper zu schlenkern und dabei den Rücken mitzudrehen.
- Am Schreibtisch hilft es schon, sich im Sitzen immer mal aufzurichten, zu räkeln und zu strecken und tief durchzuatmen.
- Im Stehen lässt sich gut auf der Stelle laufen und die Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben ziehen. Die Arme wechselseitig dazu schwingen
- Sehr wirksam ist, Treppen zu steigen und Erledigungen zu Fuß durchzuführen - denn die Muskeln der Oberschenkel korrespondieren mit den Rücken- und Bauchmuskeln.

Und wer sich dann noch eine Sportart sucht, die ihm Spaß macht und sie maßvoll betreibt, macht alles richtig.

## Vielleicht gibt es etwas Passendes in unserem Kurs-Programm 2023

*Familienbildungsstätte Darmstädter Landstraße*

- *Gymnastik für Rücken und Fitness*  
Dehn- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule  
Di., 10.1.2023, 16:30 -17:30 Uhr, 11 x
- *Stuhlgymnastik*  
Maßvolle Gymnastik mit Kräftigungsübungen, die vorwiegend im Sitzen durchgeführt werden  
Mo., 23.01.2023, 11:45 - 12:45 Uhr, 10 x



**Evangelische  
Familienbildung**

FRANKFURT UND OFFENBACH

**EVANGELISCHE  
FAMILIENBILDUNG  
FRANKFURT UND  
OFFENBACH**

[www.familienbildung-fm-of.de](http://www.familienbildung-fm-of.de)