

Kinesiologie Maria Obermair e.U.
Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin
Rädlerweg 56
A-4030 Linz
[m] +43 676 795 0000
[e] office@kinmo.at
[w] kinmo.at



Pfeifen Sie Ihre Bauchmuskeln vom Urlaub zurück! - Der Rücken ist dafür dankbar©

(Oder: Halten Sie Ihre Bauchmuskel fit! - Der Rücken ist dafür dankbar©)

Haben Sie nach längerem Sitzen Probleme beim Aufstehen, weil der untere Rücken schmerzt? Oder rauben Ihnen Schmerzen im Lendenwirbelbereich den Schlaf? Egal ob nach Autofahrten, einem gemütlichen Essen oder einem Theaterbesuch, es ist lästig, wenn man aufstehen will und der Schmerz hindert Sie daran.

Von den mehr als 630 Muskeln gibt es mehrere kleine Muskeln, die zu schmerzen beginnen, wenn wir zu lange und nicht aktiv sitzen, sondern lümmeln. Meist wird an der schmerzenden Stelle gearbeitet, die Erfolge sind unterschiedlich. Der wirkliche Auslöser ist jedoch häufig Ihre schwache Bauchmuskulatur, die sich im Dauerurlaub befindet, wenn sie selten bis gar nicht trainiert wird. Normalerweise unterstützen Bauchmuskeln die Muskeln um die Leberwirbelsäule. Wenn die Bauchmuskulatur jedoch im Dauerurlaub ist, müssen hintere Muskeln diesen Mangel ausgleichen. Mit der Zeit ergibt sich ein konstantes Muskelungleichgewicht, mit dem Ergebnis, dass Ihre Bauchmuskeln zunehmend schlaffer werden. Ihre Rückenmuskulatur wird überbeansprucht und Schmerzen beim Liegen und Sitzen sind vorprogrammiert. Holen Sie Ihre Muskel vom Urlaub zurück. Dazu zwei Übungen für fitte Bauchmuskel:

- **Aktive Sitzhaltung:**
Stellen Sie sich vor, wie der oberste Scheitelpunkt Ihres Kopfes mit einem Faden nach oben gezogen wird. Das unterstützt Ihre aufrechte und aktive Sitzhaltung genauso wie Ihre Körperhaltung beim Stehen und Gehen.
- **Übung Bogen:**
Simulieren Sie mit Ihrem gesamten Körper einen Bogen. Stehen Sie hüftbreit und aufrecht. Heben Sie Ihre Arme gerade und gestreckt in Schulterhöhe nach vorne hoch. Bringen Sie nun Spannung in Ihre gesamte hintere Muskulatur von den Fersen hoch bis in die Nackenmuskulatur. Mit dieser Spannung bewegen Sie nun Ihren ganzen Körper nach hinten und halten die Form eines Bogens für mehrere Atemzüge. (Bitte Vorsicht bei akuten Rückenbeschwerden!)

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Muskelaufbau!
Bis zum nächsten Mal!

Ihre Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin

