



## WS 202-05 | Rückengesundheit

Referent: Felix Weimar

Freitag, 07.02.2025 | 09:00 – 10:30 Uhr

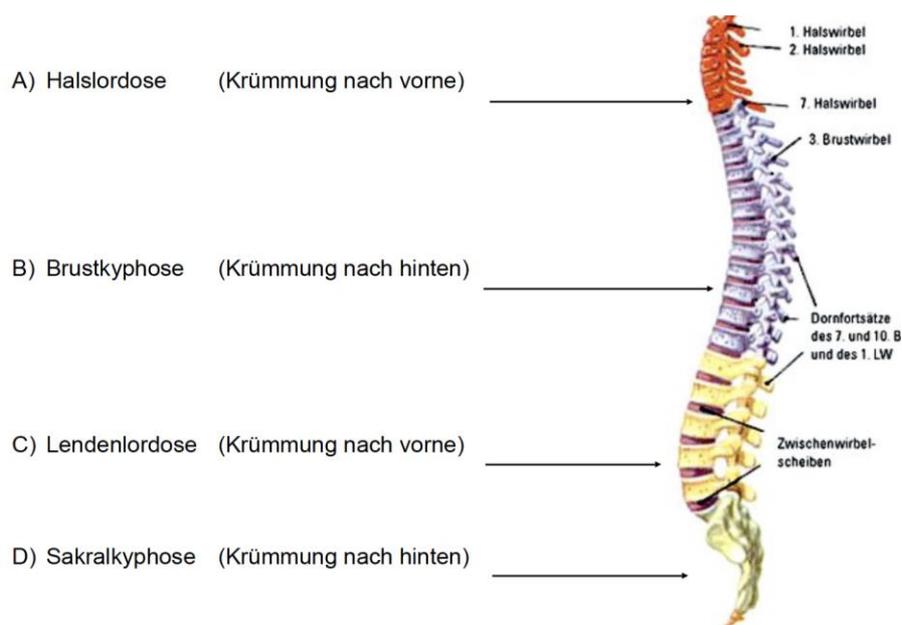
Ein gesunder Rücken ist kein Hexenwerk. Schon kleine Übungen und Maßnahmen können Großes für ihn leisten. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über den Zusammenhang zwischen Rückengesundheit, Stress und körperlicher Belastung. Mit Hilfe von speziellen Übungen bauen wir Ihre Muskulatur und Beweglichkeit auf.

Ziel:

- Optimale Haltungsökonomie
- Umfassende Beweglichkeit der Wirbelsäule in allen Richtungen
- Zwerchfellbewegung und Atmung sind frei
- Der Sitz ist aktiv, dynamisch
- Nicht die Position ist wichtig, sondern die Abwechslung

### Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist eine der stabilsten Strukturen im Körper. Sie besteht aus festen Knochen (24 Wirbelkörper, über 133 Gelenke) und 23 Bandscheiben, die mit ihren 224 Bändern und 143 Muskeln gleichermaßen Stabilität wie Mobilität garantiert (also zwei vollkommen entgegengesetzte Funktionen). Der Vergleich von einem Segelboot (Zusammenspiel von Boot und Segeln = Zusammenspiel von Wirbelkörpern, Bandscheiben, Muskeln und Bändern) ist ein gut anschauliches Bild, um sich die Funktion und den Aufbau der Wirbelsäule klarzumachen. Die Wirbelsäule ist im Becken verankert und wird durch Muskelarbeit gegen die Schwerkraft aufrecht gehalten.





**Stabilisierende Muskulatur:** Beckenboden, Bauchmuskulatur, Tiefenmuskulatur, Langer Rückenstrecker, Zwerchfell HWS, BWS, LWS

**Physiologische Krümmungen der Wirbelsäule:** Die menschliche Wirbelsäule zeigt von der Seite betrachtet eine typische Krümmung (Doppel-S-Krümmung), die den aufrechten Gang ermöglicht.



## Wichtig

Bewege täglich Deine Wirbelsäule in alle Richtungen



Der Rücken lebt von der Bewegung

Der Rücken ist robust und stabil

Bewege täglich Deine Wirbelsäule in alle sechs Richtungen.

Eine gute Haltung setzt magische Kräfte frei

Bewege Deine großen Gelenke täglich in ihrem vollem Bewegungsumfang

Sorge für freies Gleiten deiner großen Rückenfaszie.

Eine positive Einstellung hilft viel

