

## Mobile Wirbelsäule mit Rückengymnastik!

Was haben das Wäscheaufhängen, die stundenlange Arbeit am Computer und das Hochheben eines Getränkeharasses gemeinsam? Das sind alles Alltagsaktivitäten, die unserer Muskulatur speziell beanspruchen, repetitiv oder belastend sind und zu Verspannungen führen können.

### Alltagsarbeit spannt an und ist einseitig!

Um Wäsche aufzuhängen müssen wir uns bücken und strecken, die Arme müssen über Kopfhöhe arbeiten. Das setzt einen stabilen und gleichzeitig beweglichen Rücken voraus. Oft ist gerade die Lendenwirbelsäule aber verspannt, die Rückenmuskulatur überlastet und dadurch verletzungsanfällig.

Sitzende Arbeit am Computer zwingt den Körper, lange Zeit in der gleichen Stellung zu verharren. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, die Haltemuskulatur ermüdet, wir sinken in uns zusammen oder „hängen uns“ in den Stuhl. All dies führt ebenfalls zu Verspannungen und einer stereotypen Belastung der Muskeln und Gelenke. Unsere Muskulatur aber liebt die Abwechslung!

Und um das Gewicht eines Getränkeharasses hochzuheben, braucht es Kraft und eine ökonomische Körperhaltung. Oft ist beides nicht genügend vorhanden, wir überlasten unseren Rücken, bekommen Schmerzen und bewegen uns dadurch nicht mehr unbeschwert. Auch dies hat Verspannungen zur Folge.

### Ein verspannter Rücken ist nicht mobil!

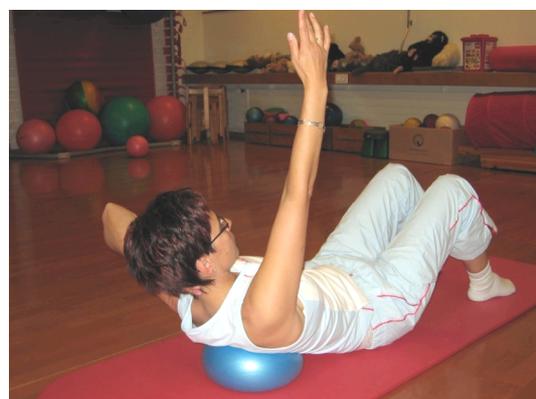
Im Alltag gibt es noch viele andere Ursachen, die für Verspannungen im Rücken Sorgen. Dadurch arbeitet unsere Haltemuskulatur nicht optimal, und unsere Wirbelsäule mit den vielen Gelenken bewegt sich nicht mehr so wie sie sollte.

Ein unbeweglicher und immobilere Rücken aber lässt unsere Alltagsbewegungen noch einseitiger werden, was wieder zu Verspannungen führt: Ein Teufelskreis!

### Unterbrechen Sie den Teufelskreis mit Rückengymnastik

Es gibt viele Möglichkeiten, die Wirbelsäule wieder mobil zu machen. Eine einfache und für jedermann im Alltag durchzuführende Technik lernen Sie in der Gymnastica Kilchberg kennen, zum Beispiel mit dem Overball.

In verschiedenen Ausgangsstellungen spüren Sie mit dem flexiblen Ball, wo die Muskulatur verspannt ist und mobilisieren mit feinen Bewegungen die kleinen Wirbelsäulengelenke. Sie verbessern den lokalen Stoffwechsel der Rückenmuskulatur, die Verspannungen lösen sich und der Rücken wird wieder mobiler.



Mit Dehnungsübungen und Übungen für die Anwendung im Alltag entdecken Sie neue Möglichkeiten, wie Sie Verspannungen in Ihrer täglichen Arbeit immer wieder lösen können.



### **Werden Sie aktiv in der Gymnastica!**

Seien Sie beweglich und tun Sie sich und Ihrem Rücken etwas Gutes! Wir freuen uns, Sie in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen!

***Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes und verabreden Sie mit uns eine kostenlose Probelektion!***

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.gymnastica.ch](http://www.gymnastica.ch). Anfragen und Anmeldungen sind ebenfalls über die Webseite möglich. Wenn Sie lieber telefonieren, finden Sie die Telefonnummern ebenfalls auf der Webseite.