Das Rücken-Programm

Baustein für Baustein fitter und beweglicher.



STARTHILFE

Der erste Schritt zählt am meisten.

CHECKLISTEN

Für optimale Ergebnisse, Baustein für Baustein.

LECKERE REZEPTE

Genussvoll für Rücken und Gelenke.

Ihr persönliches Begleitheft



INHALT

SO STARTEN SIE S.3
Der erste Schritt zählt am meisten.

BAUSTEIN 1 S.4
Der Moment, in dem der Rücken “nein” sagt.

BAUSTEIN 2 S.6
Wenn der Bauch mitredet.

BAUSTEIN 3 S.8
Der eingerostete Morgen.

BAUSTEIN 4 S.10
Tage, an denen alles schwerer wiegt.

BAUSTEIN 5 S.12
Wenn die Schultern schon wissen, was los ist.

BAUSTEIN 6 S.14
Erholt, aber nicht wirklich.

UND JETZT? S.16
Wie es weitergeht.

EINKAUFSLISTE S.17
Alles griffbereit.

GENUSSVOLL FÜR RÜCKEN UND GELENKE S.18
Ihre Rezepte fürs Programm

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL S.23
Ihr Begleiter fürs Programm

Starten Sie jetzt durch!

SO STARTEN SIE

Ihr **Einstieg** ins Programm

Sie müssen nicht wissen, wo genau Sie anfangen sollen – das ist unsere Aufgabe.

Bevor Sie mit Baustein 1 loslegen, empfiehlt sich ein kurzes Gespräch mit Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin. Gemeinsam schauen Sie sich an, wo Sie gerade stehen, welche Themen aus diesem Begleitheft für Sie besonders relevant sind und wie Ihr Training in den nächsten sechs Wochen konkret aussehen kann. So starten Sie nicht ins Blaue hinein, sondern mit einem Plan, der zu Ihnen passt.

Ihr Termin fürs Erstgespräch steht in der Regel schon – nutzen Sie die Zeit bis dahin, um sich schon einmal auf das Programm einzustimmen.

Und manchmal beginnt alles mit einem einzigen Moment: Ihr Rücken meldet sich – und Sie hören diesmal hin.

Ein paar Tipps für einen guten Start

- ✔ Kommen Sie zu Ihrem **Ersttermin** am besten in **bequemer Kleidung**, in der Sie sich frei bewegen können.
- ✔ Nehmen Sie sich für das **Gespräch** ruhig ein paar Minuten **mehr Zeit** – so bleibt Raum für alle Fragen.
- ✔ **Notieren** Sie sich vorher gerne, **was Sie im Alltag am meisten einschränkt** – das hilft Ihrem Trainer oder Ihrer Trainerin, gezielt anzusetzen.

Freuen Sie sich auf eine Zeit mit weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit im Alltag.



BAUSTEIN 1:

Haltung & Bewegung - Warum Ihr Rücken Bewegung braucht

Der Moment, in dem der Rücken “nein” sagt

Ihr Rücken meldet sich – mal als Ziehen im unteren Rücken, mal als Verspannung im Nacken. Kennen Sie das?

Nach einem langen Tag am Schreibtisch zieht es im unteren Rücken, der Nacken fühlt sich verspannt an, und Aufstehen tut manchmal richtig weh. Sie sind damit nicht allein – **Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Themen ab Mitte 30,** gerade wenn der Alltag viel Sitzen mit sich bringt.

Die gute Nachricht: Der Körper reagiert erstaunlich schnell auf die richtigen Impulse – Sie müssen ihn nur wieder daran erinnern, wie Bewegung geht.

Was Ihr Körper sich merkt

Jede Bewegung, die wir machen, wird im Gehirn "gespeichert" – ähnlich wie ein Trampelpfad, der sich einprägt, je öfter wir ihn gehen. Bewegen wir uns wenig oder immer in denselben eingeschränkten Mustern (zum Beispiel stundenlang im Sitzen), verlernt der Körper Stück für Stück, wie größere, freiere Bewegungen gehen.

Das betrifft nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Bindegewebe rund um die Gelenke, das sich an häufig eingenommene Positionen anpasst.

Der oft gehörte Satz *"Wer rastet, der rostet"* trifft es ziemlich genau: **Nicht Bewegung schadet den Gelenken, sondern zu wenig davon.** Regelmäßiges, dosiertes Training – vor allem Kraft- und Muskellängentraining – hilft dem Körper, seinen vollen Bewegungsspielraum zurückzugewinnen und zu erhalten.

Was wir für Sie im Studio tun

Im Studio arbeiten wir gezielt mit **Kraft- und Muskellängentraining**, um genau die **Muskeln zu stärken**, die Ihren Rücken im Alltag stützen, und gleichzeitig verkürzte Muskelpartien wieder zu dehnen. Anders als bei Übungen allein zu Hause achten wir dabei auf die richtige Ausführung und passen die Belastung individuell an Ihren Ausgangspunkt an. Sprechen Sie Ihren Trainer/Ihre Trainerin gerne darauf an, welche Übungen speziell für Ihre Rückensituation sinnvoll sind.



Ein kleiner Handgriff für zwischendurch

Diese **einfache Sitzhaltung** bereitet vor, was wir im Studio gezielter trainieren – ersetzt das Training dort aber nicht:

Setzen Sie sich auf die vordere Kante Ihres Bürostuhls, sodass Ihr Gewicht auf den beiden Sitzknochen ruht. Schieben Sie ein Bein leicht nach vorne, das andere bleibt im rechten Winkel. Richten Sie sich vom Scheitel aus sanft auf. Wechseln Sie die Beinposition regelmäßig. Das entlastet spürbar den unteren Rücken bei langem Sitzen.

