

Bewegung für alle: 5 Übungen für mehr Gesundheit und Lebensqualität!

Erfahren Sie, wie einfache Bewegungsübungen Ihre Gesundheit und Mobilität steigern können – empfohlen von Dr. Michèl Gleich.

Köln, Deutschland - Bewegung ist für die Gesundheit und Lebensqualität unerlässlich. In einer Zeit, in der viele Menschen im Alltag immer unbeweglicher werden, wird es immer wichtiger, die grundlegenden Bewegungsformen zu beherrschen. Dr. Michèl Gleich, Personal Trainer und Sportwissenschaftler, hebt in seinem Artikel bei Focus hervor, dass fünf grundlegende Übungen entscheidend sind, um die Gesundheit und Mobilität in jeder Lebensphase zu fördern. Diese Übungen sind nicht nur einfach, sondern auch äußerst wirksam.

Die erste grundlegende Übung ist der **Seitstütz**, der vor allem die seitliche Rumpfmuskulatur stärkt und Rückenschmerzen präventiv entgegenwirkt. Diese Übung trägt zur Stabilität der Wirbelsäule bei und verbessert die Körperhaltung sowie das Gleichgewicht, was besonders im Alter von Bedeutung ist. Bei dieser Übung beginnt man in der Knieversion, hebt dann die Hüfte an und hält die Position.

Wichtige Übungen für Gesundheit und Mobilität

Die zweite Übung, der **Hüftstrecker**, kräftigt die Gesäßmuskulatur und mobilisiert die Hüftgelenke. Dies ist wichtig, um Rücken- und Knieschmerzen, die durch verkürzte Hüftmuskulatur entstehen können, vorzubeugen. Um diese

Übung auszuführen, legt man sich auf den Rücken, stellt die Füße auf und hebt das Becken an.

Darüber hinaus gibt es den **Ausfallschritt zur Seite**, der die Mobilität in der Frontalebene fördert und die Stabilität der Knie verbessert. Um diese Übung durchzuführen, macht man einen großen Schritt zur Seite, beugt leicht das Knie und hält den Oberkörper aufrecht.

Eine weitere empfehlenswerte Übung ist der **Krabbelgang**. Diese Übung fördert die Koordination, Beweglichkeit und Kraft, indem man im Vierfüßlerstand vorwärts krabbelt und abwechselnd den linken Arm und das rechte Bein bewegt. Der **Fersensitz** schließlich mobilisiert die Fußgelenke und dehnt die Oberschenkelmuskulatur, was für die Stabilität und ein gesundes Knie unerlässlich ist.

Diese Übungen sind einfach durchzuführen und können in jeden Alltag integriert werden. Sie sollten als Teil einer Lebensphilosophie betrachtet werden, die Bewegung als essenziell für das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit ansieht, nicht als eine Angelegenheit der Perfektion.

Zusätzliche Tipps zur Beweglichkeit

Für Menschen, die an chronischen Rückenschmerzen leiden, empfiehlt sich die Übung des **Jefferson Curl**. Diese spezialisierte Übung verbessert die Flexibilität der hinteren Muskelkette, einschließlich Wirbelsäule, unterem Rücken und Hamstrings. Sie wird häufig von Athleten genutzt, um die Beweglichkeit zu maximieren. Die korrekte Ausführung ist entscheidend: Zunächst steht man aufrecht, hält ein Gewicht mit gestreckten Armen vor dem Körper, führt das Kinn zur Brust und rollt die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach vorne ab.

Diese Übung sowohl dehnt als auch stärkt die stabilisierenden Muskeln entlang der Wirbelsäule, was zu einer besseren Körperhaltung führt und Rückenschmerzen lindern kann. Wichtig

ist, die Übung mit leichtem Gewicht und schmerzfrei auszuführen, um Verletzungen zu vermeiden.

Zusammenfassend ist Bewegung ein essenzieller Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Ob durch die fünf grundlegenden Übungen, die Dr. Michèl Gleich beschreibt, oder durch gezielte Übungen gegen Rückenschmerzen, jeder kann aktiv etwas für seine Gesundheit tun. Bewegung sollte nicht nur als sportliche Betätigung, sondern als bewusster Teil des Alltags betrachtet werden, um die Lebensqualität dauerhaft zu steigern. Für weitere Informationen zur Bedeutung von Bewegung im Alltag spezialisiert auf verschiedene Lebensaspekte, siehe auch die Berichte von **Techniker Krankenkasse**.

Für mehr Details über die fünf lebenswichtigen Bewegungen, besuchen Sie **Focus** und erfahren Sie mehr über Übungen zur Linderung von Rückenschmerzen auf **tb-personaltrainer-koeln**.

Details	
Ort	Köln, Deutschland
Quellen	• www.focus.de • tb-personaltrainer-koeln.de • www.stiftung-gesundheitswissen.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de