

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an einem starken und gesunden Rücken. Die Entscheidung, sich diesem wichtigen Teil des Körpers mehr zu widmen, ist mit Sicherheit richtig. Denn unser modernes Leben zwingt uns Stress und Bewegungsmangel auf, beides Faktoren, die den Rücken sehr belasten. Sehr viele Erwachsene leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen und auch bei Jugendlichen und Kindern steigt die Zahl derer, die auf unangenehme Weise spüren, was es bedeutet, wenn es im Kreuz zwick.

Glücklicherweise gibt es schnelle und unkomplizierte Abhilfe! Mit einfachsten Übungen erhalten Sie einen kräftigen Rücken, der allen Herausforderungen des Alltags gewachsen ist und auf den Sie sich verlassen können. Der Aufwand ist viel kleiner, als Sie vielleicht denken! Je besser Sie Ihren Rücken kennenlernen und je früher Sie spüren, was er braucht, desto gezielter können Sie ihn durch Übungen unterstützen. Davon profitiert der ganze Körper. Ist z. B. Ihre Brustwirbelsäule beweglicher, können Sie besser atmen und bei einem Spaziergang viel mehr von der frischen Luft aufnehmen, die Sie so nötig haben. Ihre Organe freuen sich, wenn sie nicht den ganzen Tag im Bauch eingezwängt werden, weil Sie eine krumme Körperhaltung einnehmen, und Ihre Körpersprache wird sich verbessern, weil Sie eine tolle Haltung haben. Sie werden also überall, wo Sie mit Ihrem geschmeidigen und starken Rücken auftauchen, einen guten Eindruck machen.

Vielleicht gehören Sie im Moment noch zu den Menschen, die Training eher als lästiges Übel betrachten? Dann werden Ihnen unsere Übungen helfen, diese Meinung zu ändern. Denn es kann wahnsinnig viel Spaß machen, seinen Körper neu kennenzulernen! Kleine Erfolge bei den Übungen werden sich aneinanderreihen und irgendwann machen Sie die tolle Erfahrung, was es heißt, von der eigenen Stärke überrascht zu werden. Sie werden spüren, was es bedeutet, eine ganz neue Spannkraft im Körper und echte Bewegungsfreude zu empfinden. Spätestens dann wird aus dem Übel ein echtes Bedürfnis und Sie werden gerne voller Begeisterung und Neugier trainieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

Kristin Adler & Arndt Fengler