

Der Alltag als Fitness-Studio

Nicht nur beim Sport, sondern im Alltag soll man immer wieder an kleine sportliche Übungen denken. Daran appelliert unser Rückenfit-Experte Alexander Fräcke in der heutigen Folge unserer Serie

Von Katrin Schmidt

Joggen, Reiten, Fahrradfahren – auf was man alles beim Sport achten soll und was man für einen gesunden Rücken tun muss, dem sind wir in unserer Serie Rückenfit nachgegangen. Das man für eine tägliche Übung aber gar nicht das Haus verlassen muss, sondern wie man diese in seinen Alltag integrieren kann, erklärt Rückenfit-Experte Alexander Fräcke in dieser Folge.

SERIE

Rückenfit

Folge 12: Garten- und Hausarbeit

Folge 13: Massagen

Folge 14: Sport zuhause

Folge 15: Kinesio Tapes

Die dunkle Jahreszeit ist da, die Fitnessstudios und Turnhallen werden wieder voller. Sport draußen, das machen auch wegen des Wetters nun nicht mehr so viele wie im Sommer. „Jetzt heißt es: Sportprogramm nicht unterbrechen, sondern nach innen verlagern, in die eigenen vier Wände“, fordert der Heiligenhauser Physiotherapeut Alexander Fräcke. Denn von einer Saisonsportpause, davon hält er nichts: „Wer fit bleiben und seine Rückenprobleme verringern will, der muss konsequent daran arbeiten. Dehnen, Kraft, Koordination und Ausdauer, das brauche ich für eine gesunde Muskulatur.“

Doch das ganze Jahr über am Ball zu bleiben, das findet Fräcke gar nicht so schwer: „Das eigene Sportprogramm sollte bereits morgens beim Aufstehen beginnen. Man sollte es seinem Hund oder seiner Katze nachmachen. Die strecken sich auch erst einmal durch, und auch wir sollten unseren Gelenken und unserer Muskulatur sagen: Guten Morgen, wir sind jetzt aktiviert.“ Heißt, gerade auf den Rücken legen und seinen Körper in die Matratze drücken, gegen einen imaginären Widerstand. Aber keine Übungen wie Sit-Ups, bei denen man ins Hohlkreuz geraten könnte, rät der Experte.

„So, wie wir jeden Tag unsere Zähne putzen, so selbstverständlich sollten Rückenübungen in den All-



Mit einfachen Hilfsmitteln kann man täglich von zuhause etwas für einen gesunden Rücken tun.

FOTO: ALEXANDRA ROTH

tag integriert werden“, appelliert Fräcke. „Beim Zähneputzen kann ich zum Beispiel Zehenstandübungen machen, das Sockenanziehen dynamisch gestalten oder Hockergymnastik am Frühstückstisch machen“, sagt der Physiotherapeut. „Auch beim Lesen der WAZ kann ich mir selber Regeln setzen: Bei Seite eins sitze ich aktiv, gerade, mit angespannter Bauch- und Pomuskulatur, beim Lokalteil kann ich die passive Schonhaltung einnehmen.“

Bei den Fernsehnachrichten am Abend dann klassische Bauchmuskulübungen, zum Beispiel.

Und so sieht der Rückenfit-Experte den ganzen Tag über Möglichkeiten, kleine Übungen zu machen: „Beim Einkaufen kann ich einen Einbeinstand am Einkaufswagen üben, volle Taschen, Flaschen oder Putzeimer als Hanteln benutzen, einfach alle Haushaltsgeräte als Chance für ein Training sehen. Dann ist unser Alltag quasi das bil-

ligste Fitnessstudio“, findet Alexander Fräcke. Auch bei der Arbeit sollte darauf geachtet werden, dass man immer wieder Pausen einlegt. Fräcke: „Sitze ich die ganze Zeit vor dem Rechner, sollte ich immer mal aufstehen, mich recken, die Bauchmuskeln anspannen. Zum Beispiel beim Aufstehen die Hände auf den Oberschenkeln abstützen, kurz innehalten und alles anspannen.“

Ebenso sinnig hält es der Physiotherapeut, Sportgeräte zuhause zu

Tägliche kleine Übungen machen auch glücklich

■ Rückenübungen sollten **in den Alltag integriert** werden: Beim Aufstehen einmal den Körper durchdrücken, beim Zähneputzen den Zehenstand üben oder beim Frühstück Bauchmuskulübungen durchführen.

■ **Wer täglich übt**, der wird nicht nur dadurch belohnt, dass er dadurch keine Rückenschmerzen mehr hat oder diese lindert – auch werden dabei Glückshormone freigesetzt.

„So, wie wir jeden Tag unsere Zähne putzen, so sollten wir täglich was für den Rücken tun.“

Alexander Fräcke Physiotherapeut

nutzen. „Ergometer und vor allem Crosstrainer sind gute Möglichkeiten. So kann man erst ein wenig Sport machen vor dem Fernseher, und es spricht auch nichts dagegen, dann ein paar Stunden auf dem Sofa zu liegen. Der Rücken braucht ja auch Entspannung“, beruhigt der Experte. Sportspiele für Spielekonsolen hält er für eine gute Idee: „Gerade für ältere Semester ist es doch eine spannende Möglichkeit, mal ein wenig Bowlen oder Gymnastikübungen machen, das finde ich ganz toll und wird ja auch in Altersheimen bereits gemacht.“

An die Schmerzgrenze sollten Ungeübte übrigens eher nicht gehen: „Wenn es weh tut, muss ich nicht weitermachen mit den Übungen. Jeder sollte soviel machen, wie es ihm gut tut, sonst habe ich keinen Erfolg und dann mache ich das auch nicht regelmäßig. Dabei ist das die wichtigste Sache für einen gesunden, fitten Rücken“, appelliert Fräcke. Und ein kleines bisschen Abwechslung im Alltag, der auch noch dem Rücken gut tut, ist doch schon ein großer Erfolg.