



**QUARG
EMPFIEHLT**



TIPPS FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN.

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

er hält uns aufrecht, gibt unserem Körper Stabilität und lässt gleichzeitig viele Bewegungen zu: unser Rücken. Und er hat sich bei den meisten von uns schon einmal schmerzhaft bemerkbar gemacht. Dann werden selbst alltägliche Dinge wie Fahrrad fahren, Einkaufen gehen, Hausarbeit oder mit den Kindern spielen zur Herausforderung.

Wir haben wertvolle Tipps für Ihren Rücken.

Torsten Quarg
Sanitätshaus Quarg GmbH

TIPPS

—
Tragen Sie nichts, was Sie auch ziehen oder schieben können.

—
Egal ob Bürostuhl, Bügelbrett, Fahrradsattel oder Autositz – achten Sie auf die richtige Einstellung.

—
Beim Shoppen erfolgreich gewesen? Verteilen Sie die Tüten und damit das Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten.

—
Damit Sie ent- und nicht verspannt schlafen, sollten Lattenrost, Matratze und Kissen auf den Schlaftyp sowie Körpergröße und Gewicht abgestimmt sein.

—
Auch beim Sitzen ist Bewegung gefragt. Verharren Sie nicht in einer Haltung, sondern wechseln Sie häufig Ihre Sitzposition.



Mit freundlicher Unterstützung von



ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN



01

Legen Sie sich wie abgebildet auf den Rücken. Wichtig: Der Körper bildet eine gerade Linie! Nun das Becken leicht absenken (ca. 5 cm) und wieder bis zur geraden Linie anheben. 3 x 15 Wiederholungen.



02

Stützen Sie sich, wie abgebildet, auf Hände und Knie. Den Rücken dabei gerade halten! Jetzt wechselseitig ein Bein (bis zur Waagerechten) nach hinten strecken und die Fußspitze anziehen. Der Blick geht nach unten. Pro Seite 5 x ca. 10 Sekunden halten.



03

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf die Seite. Stützen Sie sich mit dem Unterarm ab, der andere Arm liegt auf dem Körper. Nun das Becken anheben, so dass der Körper eine gerade Linie bildet. Die Spannung einige Sekunden halten, danach die Hüfte langsam ablegen. Je Seite 8–10 Wiederholungen.

Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie geeignet sind.



MACHEN SIE SICH STARK FÜR IHREN RÜCKEN

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Haben Sie die Möglichkeit, Ihren Alltag »bewegt« zu gestalten? Oder gehören Sie zu denjenigen, die den Tag aufgrund ihres Jobs überwiegend im Sitzen oder Stehen verbringen? Wenn ja, dann sollten Sie so oft es geht für Ausgleich sorgen. Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Eine gut ausgebildete Muskulatur ist unerlässlich für eine gesunde Wirbelsäule. Sie kann diese besser stützen, entlasten und beweglich halten.

DIE FÜSSE IM BLICK

Die Ursachen für Rückenprobleme sind vielfältig. Oft lohnt es sich, einen Blick auf die Füße zu werfen. So können Fehlstellungen zu falschen Belastungen, frühzeitigen muskulären Ermüdungserscheinungen und damit zu Rückenschmerzen führen. Mit Schuheinlagen lassen sich diese ausgleichen, Füße, Gelenke und Rücken werden entlastet.

TUT EINFACH GUT

Die Aktivbandage LumboTrain hilft bei Bewegung, den Rücken zu entlasten, Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und die Rückenmuskulatur anzuregen. Besonders wohltuend: der Massageeffekt des integrierten Rückenpolsters.



GUT INFORMIERT

Möchten Sie regelmäßig unsere Tipps, Produktinformationen oder Aktionsangebote erhalten?

Ja, bitte per Post/ E-Mail.

Diesen Abschnitt einfach bei Ihrem nächsten Besuch bei uns abgeben.

Name

Anschrift

E-Mail

Unterschrift