



CORE-KRAFT IM ALLTAG

Egal, ob wir sitzen, stehen, liegen oder laufen, unsere Core-(Körperkern-)Muskulatur (das Muskelkorsetts rund um den Rücken und den Bauch) ist die stärkste Basis für die Bewegungsfähigkeit aller anderen Muskeln unseres Körpers. Core-Muskeln dienen als Bewegungsinitiator, Koordinator, Stabilisator und Kraftüberträger. Sie sind also auch für eine gute Haltung verantwortlich und können vor Rückenschmerzen schützen.

Deshalb ist es notwendig, diesen Bereich der Muskulatur regelmäßig zu trainieren, um im Alltag allen Anforderungen gewappnet zu sein. Beispiele:



AM SCHREIBTISCH

VORTEILE KRÄFTIGER CORE-MUSKELN

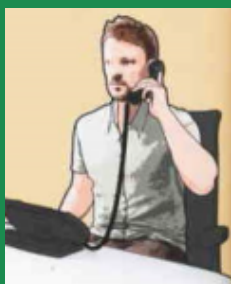
- > Stabilität in der Lendenwirbelsäule
- > Beweglichkeit in Rücken, Schultern und Hüften
- > Kraftvolle Sitzhaltung
- > Weniger Verspannungen im unteren Rücken, hängende Schultern und steife Hüftbeuger
- > Geringeres Risiko von Rückenschmerzen und Verletzungen



BEIM HEBEN

VORTEILE KRÄFTIGER CORE-MUSKELN

- > Beweglichkeit in Hals und Schultern
- > Stabilität in oberem Rücken und Schultern
- > Kräftige Haltungsmuskeln
- > Isometrische Kraft
- > Gute Hebetchnik" Geringeres Risiko von Rückenschmerzen und -verletzungen



AM TELEFON

VORTEILE KRÄFTIGER CORE-MUSKELN

- > Beweglichkeit in Hals und Schultern
- > Stabilität in Oberkörper und Schultern
- > Kräftige Haltungsmuskeln
- > Gute Sitzhaltung
- > Geringeres Risiko von Schmerzen und Verletzungen in Hals und Rücken



BEIM TRAGEN VON TASCHEN

VORTEILE KRÄFTIGER CORE-MUSKELN

- > Isometrische Kraft
- > Stabilität der Wirbelsäule gegen seitlich einwirkende Kräfte
- > Kräftige Haltungsmuskeln
- > Kräftige, ausgewogene Haltung
- > Keine verspannten Schultern
- > Geringeres Verletzungsrisiko



BEIM HOCHHEBEN DES BABYS

VORTEILE KRÄFTIGER CORE-MUSKELN

- > Kräftige Haltungsmuskeln
- > Stabile Lendenwirbelsäule bei seitlichen Kräften und Rotationskräften
- > Kraft bei seitlichen, isometrischen und Rotationskräften
- > Gute Haltung
- > Weniger Verspannungen im unteren Rücken, weniger Verletzungsrisiko



BEIM AUTOFAHREN

VORTEILE KRÄFTIGER CORE-MUSKELN

- > Beweglichkeit in Hals, Schultern, Lendenwirbelsäule
- > Kraft und Stabilität der Lendenwirbelsäule
- > isometrische und Streckkraft
- > Kräftige Haltung
- > Weniger Schmerzen in unterem Rücken, Schultern und Hüftbeugern



BEI DER GARTEARBEIT

VORTEILE KRÄFTIGER CORE-MUSKELN

- > Beweglichkeit der Wirbelsäule
- > Kraft bei isometrischen, seitlichen und Rotationsbewegungen
- > Wirbelsäulenstabilität bei seitlichen und Rotationskräften
- > Weniger Verspannungen in unterem Rücken und Schultern



BEI DER HAUSARBEIT

VORTEILE KRÄFTIGER CORE-MUSKELN

- > Stabilität und Kraft bei allen Bewegungen
- > Stabilität in oberem Rücken und Lendenwirbelsäule bei seitlichen und Rotationskräften
- > Weniger Schmerzen im unteren Rücken, weniger verspannte Schultern, geringeres Verletzungsrisiko