

Presseinformation

Ohne Anstrengung Rücken und Gelenke fit halten: 5 Übungen für den Sommer, wenn es eigentlich zu heiß ist, um sich zu bewegen

(München, Juli 2023) Pralle Sommersonne, Hitzerekorde und schwitzen, ohne etwas zu tun – in der heißen Jahreszeit fällt es aufgrund der hohen Temperaturen und der kräftigen Sonneneinstrahlung oftmals schwer, Sport zu treiben. Dabei ist regelmäßige Bewegung das A und O für den Körper, insbesondere für den Rücken und die Gelenke. Wie also bewahrt man auch an hitzigen Tagen einen kühlen Kopf und hält sich fit? „In dieser Zeit, wenn man sich eigentlich nicht viel bewegen möchte, eignen sich kleine Übungen für drinnen bzw. im Schatten, die nicht sehr schweißtreibend sind, aber den Rücken und die Gelenke auch bei heißen Temperaturen stärken“, weiß Dr. Willibald Walter, Ärztlicher Leiter und Wirbelsäulenspezialist der Orthopädie im Marianowicz Medizin Zentrum für Diagnose & Therapie in München-Bogenhausen. Er gibt wertvolle Tipps, wie man den Bewegungsapparat trotz Sommerhitze in Form halten kann.

1. Einfach mal abhängen

Für eine wirksame Stärkung der Kniegelenke und eine Entlastung der Lendenwirbelsäule hilft es, nicht nur die Seele, sondern buchstäblich auch mal die Füße baumeln zu lassen. „Das geht ganz einfach“, erklärt Dr. Walter: „Setzen Sie sich auf einen stabilen Tisch, sodass Ihre Oberschenkel ganz aufliegen, während Ihre Knie beweglich bleiben und Ihre Füße den Boden nicht berühren. Lassen Sie Ihre Füße ‚baumeln‘ und bewegen Sie sie schwungvoll abwechselnd nach hinten und nach vorne.“

2. Hängebauch und Katzenbuckel

Dabei handelt es sich um eine Übung im Vierfüßlerstand, bei der man abwechselnd und in mäßigem Tempo, Wirbel für Wirbel den Rücken zunächst nach unten „durchhängen“ lässt – Hängebauch – und dann langsam, Wirbel für Wirbel wieder nach oben anhebt, sodass man einen runden „Katzenbuckel“ bildet. Dr. Walter: „Bei dieser bekannten wie effizienten Übung werden die Bandscheiben sanft zusammengedrückt und wieder auseinandergezogen, sodass ein Flüssigkeitsaustausch stattfindet – das ist sehr wichtig, etwa auch um Bandscheibenvorfällen vorzubeugen.“

3. Diagonale Balance

„Für die nächste Übung bleiben wir im Vierfüßlerstand, dieses Mal bleibt der Rücken aber gerade und stabil“, so der Wirbelsäulenspezialist weiter. Nun werden abwechselnd erst der linke Arm und das rechte Bein ausgestreckt angehoben, sodass die beiden Gliedmaßen zusammen mit der angespannten Rückenmuskulatur eine Diagonale bilden, dann der rechte Arm und das linke Bein. „Das stärkt die Muskulatur rund um die Wirbelsäule und verbessert noch dazu die Balance“, so Dr. Walter.

4. Schulterbrücke

Um die Körpermitte zu stabilisieren und die Hüfte zu kräftigen, empfiehlt der Wirbelsäulenspezialist die Übung „Schulterbrücke“. Hierbei legt man sich flach auf den Boden, ein Bett oder eine Couch und winkelt die Beine an, sodass die Füße aufgestellt werden und die Knie einen rechten Winkel bilden. Indem man sich auf die Schulterblätter stützt, hebt man die Hüfte an und bildet eine gerade Linie von Oberkörper über Hüfte und Oberschenkel bis zu den Knien. Der Ärztliche Leiter: „Wichtig ist dabei, den Blick nach oben zu richten und die Halswirbelsäule nicht zu stark zu krümmen.“

5. Kühles Nass

Für eine effektive Ganzkörperübung und gleichzeitige Abkühlung empfiehlt Dr. Walter Schwimmen und Aquagymnastik: „Obwohl Wassersport mit Anstrengung verbunden ist, ist es besonders gelenkschonend und effektiv. Abkühlung inklusive. Ich empfehle, beim Schwimmen lieber auf Kraul- und Rückenschwimmen zu setzen, anstatt auf Brustschwimmen, da dies bei Ungeübten schnell zu einer Fehlbelastung der Halswirbelsäule führen kann.“ Wichtig zudem: ein angemessener Sonnenschutz.

Medizinische Kräftigung des gesamten Körpers

Für diejenigen, die ihren Bewegungsapparat noch gezielter, vielfältiger und unter ärztlicher Aufsicht stärken möchten, bietet das Marianowicz Medizin Zentrum für Diagnose & Therapie neben einer umfassenden orthopädischen Versorgung auf höchstem medizinischen Niveau u. a. auch die Medizinische Kräftigungstherapie (MKT) an. „Diese schonende und sichere Trainingsmethode an speziellen Geräten weist sehr gute Langzeitresultate auf und belastet weder Bandscheiben noch Gelenke“, erklärt Dr. Walter. Die MKT wird als einer der integralen Bestandteile des multimodalen Konzepts des Zentrums gesehen, in dem ein erfahrenes Team von Spezialisten und Fachärzten Patienten mit sämtlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates behandelt und für individuelle Therapiekonzepte sowie moderne diagnostische und therapeutische

Verfahren steht. Dr. Walter: „Wer also anstelle dieser Übungen oder zusätzlich noch etwas mehr auf seine Beweglichkeit und seine Stabilität achten und sich und seinem Rücken und seinen Gelenken etwas Gutes tun möchte, ist bei uns genau richtig – egal zu welcher Jahreszeit.“

Über Marianowicz Medizin:

Zeit für Gesundheit: Im Marianowicz Medizin Zentrum für Diagnose & Therapie in München fühlt sich das Team rund um den Ärztlichen Leiter Dr. med. Willibald Walter und Gründer Dr. med. Martin Marianowicz diesem Versprechen täglich verpflichtet. Im Fokus steht die nicht-operative Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen des gesamten Bewegungsapparates, von Erwachsenen wie von Kindern. Insgesamt sechs Fachärzte, sechs Fachangestellte und drei Sportwissenschaftler spannen den Bogen zwischen modernster multifaktoreller Diagnostik und innovativen Therapieformen auf Spitzenniveau: von orthopädischen Check-ups und Bodynostik (Bewegungslabor) über Kinderorthopädie bis hin zu interventionellen Schmerztherapien und Sportmedizin. Den ganzheitlichen Ansatz verdeutlicht die enge Zusammenarbeit mit Radiologie, Neurologie, Psychosomatik, Psychotherapie, Kardiologie, Gastroenterologie und Allgemeinmedizin unter einem Dach. Besonderer Wert wird auf einen Faktor gelegt, der heute nicht selbstverständlich ist: Zeit. So geht jeder Behandlung ein intensives Patientengespräch voraus, damit die individuell bestmögliche Therapie eingeschlagen werden kann. Das Zentrum gehört zur ATOS Gruppe mit insgesamt zwölf stationären Kliniken, 24 ambulanten Standorten und der Holding-Gesellschaft in München und zählt damit zu den führenden Unternehmen in der orthopädischen Spitzenmedizin. www.marianowicz.de

Pressekontakt

Deutscher Pressestern®

Bierstadter Str. 9 a

65189 Wiesbaden

www.deutscher-pressestern.de

Caroline Wittemann

E-Mail: c.wittemann@public-star.de

Tel.: +49 611 39539-22