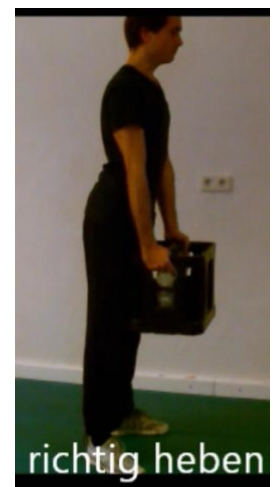


Richtig Heben

Richtig rückengerecht heben ist vor allem wichtig bei Gewichte welche Sie nicht so oft heben, für welche Sie also nicht so trainiert sind, oder wenn Sie ein leichtes Gewicht sehr oft heben müssen. Stellen Sie sich so nah wie möglich an dem Gegenstand welches Sie heben möchten auf (Abb. 1). Jetzt beugen Sie Ihren Rücken nach vorne. Die Bewegung findet aber aus der Hüfte statt und nicht aus dem Rücken. Dieser bleibt gerade. Es sieht aus wie ein Diener der sich verneigt. Gleichzeitig gehen Sie durch die Knien (Abb. 2). Die Knien gehen im Idealfall etwas nach außen so dass Sie noch näher an dem Gegenstand sein können. Jetzt fassen Sie den Gegenstand. Bevor Sie jetzt hoch kommen strecken Sie noch mal bewusst den Rücken und schauen Sie nach vorne oder leicht nach oben. Dies aktiviert Ihre Rückenstrecker (Abb.4). Jetzt heben Sie langsam das Gewicht. Beim Hochkommen atmen Sie langsam und kontrolliert aus.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de