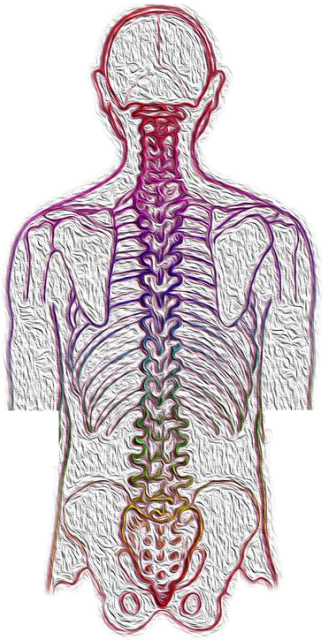
fit, gesund & ausgeglichen



08. JUNI 2020
Gesunder Rücken – am Schreibtisch

Wer sind wir?

Hallo, wir sind Ron und Sophia – zwei Heidelberger Masterstudenten der Sportwissenschaft. Im Rahmen eines Seminars entstand unsere Idee zu diesem Projekt. Zusammen mit unseren Kommilitonen wollen wir dich die nächsten 7 Wochen sportlich begleiten. In der aktuellen Lage möchten wir Studenten die Möglichkeit bieten, ein vielfältiges, einzigartiges Online-Sportangebot völlig kostenfrei zu nutzen. Wir beide sind zuständig für den Bereich *Gesunder Rücken am Schreibtisch* und möchten euch über die nächsten Wochen Workouts und Wissen rund ums Thema Rückentraining an die Hand geben.

WIESO RÜCKENTRAINING?

Nicht nur in der aktuellen Corona-Zeit verbringen wir Studierenden viel Zeit im Sitzen – am Schreibtisch, im Seminarraum, in der Bahn, beim Essen usw. Nicht umsonst heißt es: Sitzen ist das neue Rauchen. Das viele Sitzen beeinflusst ganz massiv unsere Körperhaltung – und damit auch unseren Rücken, denn der ist für unsere Stabilität zuständig. Die Folgen von unvorteilhafter Haltung beim Sitzen sind unter anderem Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken und chronische Veränderungen der Wirbelsäule. Um dem vorzubeugen möchten wir euch zeigen, wie ihr euren Rücken stärken und eure Haltung verbessern könnt.

WIE LÄUFT ES AB?

Jede Woche bekommt ihr von uns einen Workout-Plan mit verschiedenen Übungen. Zu diesen Übungen gibt es jeweils ein kleines Video und eine Empfehlung, wie oft ihr es wiederholen sollt. Mit diesem Plan könnt ihr dann selbstständig weiterarbeiten, um euren Rücken langfristig und nachhaltig zu trainieren – dafür ist natürlich etwas Selbstdisziplin notwendig, aber bleibt am Ball, wir glauben an euch!

WAS ERWARTET EUCH DIE NÄCHSTEN WOCHEN?

Wöchentlich bekommt ihr von uns beiden Ideen, Workouts, Infos und Rezepte rund um den Bereich Rückentraining. Wir möchten euch ein möglichst breites, flexibles und ganzheitliches Angebot liefern, sodass ihr eure Arbeitszeit am Schreibtisch durch sinnvolle Workouts unterstützen könnt und damit langfristig die Gesundheit eures Rückens erhalten könnt.

NÄCHSTE WOCHE

Es dreht sich alles um das Sitzen. Wie wirkt es sich auf unseren Körper und unsere Gesundheit aus?

fit, gesund & ausgeglichen

WISSEN

Diese Woche geht es um unseren Rücken und die Wirbelsäule. In diesem Wissensteil möchten wir euch zwei spannende und informative Podcasts vorschlagen. Nehmt euch etwas Zeit für diese Podcasts, ihr werdet viel über die Facetten eines gesunden Rückens lernen.

Achtung – beide Podcasts sind auf Englisch. Das ist die perfekte Gelegenheit, gleichzeitig auch die Fremdsprachenkenntnisse ein bisschen aufzupolieren!

Podcast 1:
The mechanics of back pain and the secrets of a healthy spine

https://www.youtube.com/watch?v=MPwUtAI1sCo

Dieser erste Podcast ist knappe zwei Stunden vollgepackt mit Informationen über die Ursachen und Präventionsmöglichkeiten von Rückenschmerzen. Der ehemalige Professor für Biomechanik Stuart McGill beantwortet zahlreiche Fragen rund um dieses Thema und gibt uns Einblicke in seine Erfahrung, was eine gesunde, elastische und kraftvolle Wirbelsäule ausmacht.

Podcast 2:
Back Pain: Symptoms, Causes, Practical Solutions

https://mytotalself.com/health-tips/backpain-symptoms-causes-practical-solutions/

Der zweite Podcast ist mit 47 Minuten etwas kürzer und bietet euch ein Komplettpaket mit Infos zur Anatomie des Rückens, zur Entstehung von Rückenschmerzen und zur Verbindung von Rückenschmerzen und unserem Lebensstil sowie Stress. Abgerundet wird dieses geballte Wissen durch praktische Tipps für einen gesunden Rücken im Alltag.