

# Deutschland hat Rücken

☰ Autor	Roland Liebscher Pracht, Petra Pracht
☰ Genre	Gesundheit
▼ Bewertung	5 Sterne
📅 Fertig gelesen bis	@27/03/2022
▼ Notizen Status	Veröffentlicht

## Das Buch in 3 Sätzen

Das Buch hat mir endlich zu verstehen gegeben wie Rückenschmerzen entstehen und was ich dagegen tun kann.

Ich hab ein Verständnis über die Abläufe im Körper bekommen und kann auch ohne die Übungen im Alltag begreifen was ich für meinen gesunden Rücken tun kann.

## Impressionen

### Wer sollte das Buch lesen?

Definitiv jeder der Rückenschmerzen hat. Ich denke aber auch jeder der Sport macht und an Rückenproblemen leidet und definitiv jeder der viel sitzt. Zur Prävention von Rückenschmerzen ist das Buch toll, zur Heilung goldwert.

## Was verändere ich nach diesem Buch?

Schwierig. Ich möchte die Übungen definitiv in meinen Alltag einbauen, denke aber nicht als tägliches Training. Ich möchte zunächst beginnen ein Rückentraining wöchentlich in mein Trainings-Programm einzubauen

Definitiv werde ich aber nach diesem Buch probieren in Rückenlage zu schlafen und immer öfter probieren den gesamten Bewegungs-Radius meines Hüftgelenks und

meines Schultergelenks zu nutzen.

Ich werde auch probieren immer häufiger Positionen einzunehmen, in der der Hüftbeuger gestreckt ist.

## **Meine 3 Lieblings-Zitate**

Wir nutzen nur maximal 30% unseres verfügbaren Bewegungsradius im Körper!

Schmerzen im Rücken kommen durch zu hohe Kräfte die auf die Wirbelsäule wirken. Dies mit Krafttraining beheben zu wollen verschlimmert das Problem.

Rückenschmerzen gehen im wesentlichen auf eine “Verkürzung” des Hüftbeugers zurück. Diesen gilt es demnach zu öffnen.

Die häufigsten Bewegungen die wir im Alltag ausführen sind unser 24-Stunden Bewegungsprofil. Umso häufiger wir eine Position einnehmen, umso wohler fühlt unser Körper sich darin, dagegen sollten wir also arbeiten.