

MANUEL ECKARDT

# Das 5-Minuten- Rückentraining

In 8 Wochen stark  
und schmerzfrei

Empfohlen von:



AGR

AGB für Verbraucher 03/2016 S. 17

**Give me five!**

Inkl. kostenlosem  
Video-Coaching mit  
Gesundheitstrainer  
Manuel Eckardt

**humboldt**

Einklang mit sich ist. Alle Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke befinden sich von Anfang an in absoluter Harmonie und Symmetrie. Doch das bleibt leider nicht lange so. Durch Fehlbelastungen, Überlastungen und Nichtbelastungen verändert sich unser Körper im Lauf der Zeit.

Der menschliche Körper ist darauf ausgelegt, dass wir ausgeglichen sind. In jeglicher Hinsicht. Sie merken schnell, wenn dem nicht so ist. Sie kennen das Gefühl, wenn in Ihrem Körper irgendwas nicht stimmt. Ganz gleich, ob es sich um eine Magenverstimmung oder ein verknackstes Knie handelt. Sie merken, dass es Sie belastet, körperlich und mental. So verhält es sich auch mit Ihrer Wirbelsäule: Sie merken, bewusst oder unbewusst, dass etwas nicht stimmt. Das hat Auswirkungen auf Ihr ganzes Tun und Handeln. Genau das ist dann der

Anfang eines Teufelskreislaufs. Dieses Buch ist nicht nur dafür gedacht, wenn es zu spät ist, sondern richtet sich auch an diejenigen, die erst gar nicht in diesen Teufelskreislauf geraten möchten.

Ich möchte nun versuchen, Ihnen die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele näherzubringen, ohne esoterisch und philosophisch zu werden. Erst wenn man die Zusammenhänge verstanden hat, kann man Dinge einfacher und schneller ändern. Sie werden beim Lesen des Buches feststellen, dass es keinen Sinn macht, nur die Symptome zu bekämpfen. Lernen Sie mit mir zusammen die Zusammenhänge Ihres Körpers, Ihres Rückens und Ihrer Wirbelsäule kennen. Sie werden sehen, Ihr Alltag wird sich verändern. Sie werden anders gehen, sitzen, laufen, schlafen und wahrscheinlich auch denken. Es ist ein tolles Gefühl zu wissen, wie etwas

funktioniert, und sich selbst helfen zu können, wenn es mal zwackt oder klemmt.

Ich habe nicht umsonst Leonardo da Vinci angeführt, um Ihnen bewusst zu machen, dass Sie Ihren Körper als Ganzes sehen sollen. Wir können nicht einfach nur die Wirbelsäule rausgreifen und sagen: „So sieht sie aus, so funktioniert sie und hier ist sie kaputt!“ Es ist eher so, dass die Wirbelsäule unser Körperzentrum darstellt, das von allem darum herum abhängt. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Unternehmen der wichtigste Mensch, alle zerren an Ihnen und Sie müssen sich nach allen Seiten biegen und beugen – und das auch noch mit Verantwortung und Gewicht um den Hals. Genau das erwarten wir von der Wirbelsäule. Sie soll sich biegen und beugen, und das unter größter Last, und wir erwarten, dass sie das alles ohne Murren mitmacht. Aber das ist nicht so einfach.

An unserem Rumpf hängen Arme und Beine, die jeweils immense Auswirkungen auf die Wirbelsäule haben. Die Beine stehen auf Füßen, die ebenfalls einen wesentlichen Teil zur Gesundheit der Wirbelsäule beitragen. Und an den Armen hängen die Hände, die uns täglich Dienste leisten. So könnte ich stundenlang fortfahren und Ihnen zeigen, was dabei die Wirbelsäule alles belastet oder verformt. Aber dazu kommen wir später noch bei den Übungen.

Da Vinci stellte mit seiner Symmetrie-Studie über den Menschen fest, dass alles im Gleichgewicht und ausgeglichen ist. Das bedeutet für uns und für unseren Plan, dass dieser auch ausgeglichen sein muss. Wenn wir nicht symmetrisch trainieren und uns nicht ausgeglichen belasten, erzeugen wir wieder Ungleichheiten im Körper, die wiederum zu anderen Beschwerden,

Verschiebungen führen könnten. Schmerzen, Verspannungen, Blockaden oder auch Dysbalancen entstehen nicht einfach so. In den meisten Fällen sind sie das Ergebnis eines langen Prozesses, den wir aber so gar nicht wahrnehmen.

