

# Bewegung

---

## Stabschwinger

Diese Übung gab es schon vor über 100 Jahren – damals hieß sie noch „Strammer Max“. Ein Klassiker für die Rückenmuskulatur.



### Ausgangsposition

Schrittstellung, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Einen Stab (oder ähnliches) quer hinter dem Rücken mit beiden Armen halten.



### So geht's

Den Stab durch Bewegen des Oberkörpers leicht in eine Richtung drehen, bis Sie einen Widerstand spüren. Drehen Sie den Stab wieder langsam zurück zur Ausgangsposition und in die andere Richtung. Fühlen Sie, welche Muskeln sich dehnen und genießen Sie Ihre eigene „königliche“ Haltung.

Wiederholen Sie den Vorgang 5- bis 10-mal. Fußstellung tauschen.



### Ziel

Mobilisation der Wirbelsäule.

### Besser nicht

... bei akuten Rückenbeschwerden.



### Was sagte Sebastian Kneipp dazu?

„Es empfiehlt sich sehr, den Körper, der nur zu oft bei der Arbeit eine gebeugte Stellung einnimmt, recht gerade zu halten und die Brust heraus zu biegen. Für die in derselben befindlichen Organe ist es besonders gut, wenn man den Stock quer über die Schulterblätter in der Höhe der Achseln hält.“

