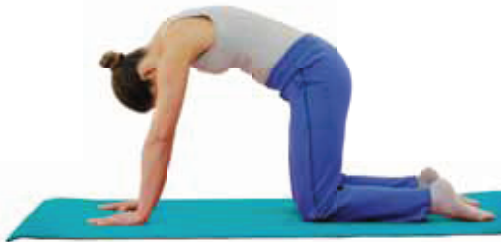


## INTERVIEW

mit Eileen Gallasch



> Rückenübungen wie die hier gezeigten können, wenn sie regelmäßig ausgeführt werden, dazu beitragen, dass Rückenschmerzen verschwinden und Bandscheibenvorfälle gar nicht erst auftreten.

**D**ie Personal Trainerin und Gesundheitsberaterin aus Berlin bietet unter anderem Rücken-Workout-Programme an. Sie ist der Überzeugung, dass jeder mit wenigen, aber korrekt ausgeführten Übungen – sei es im Büro, im Park oder im Auto – seinen Rücken kräftigen und damit Schmerzen vorbeugen kann ([www.eileen-gallasch.de](http://www.eileen-gallasch.de)).

*Die nebenstehenden Übungen empfehlen Sie auch in Ihrem Programm. Wie oft sollten sie gemacht werden?*

**EG** Das kommt auf die Lebenssituation jedes Einzelnen an. Wer sonst keinen Sport treibt und sich im Job nur sitzend am Schreibtisch aufhält, sollte am Besten jeden Tag mit diesem kleinen Workout beginnen oder sich zum Feierabend ein wenig Bewegung gönnen. Für alle, die auch im Alltag schon sehr aktiv sind, ist ein Training an zwei bis drei Tagen pro Woche ausreichend.

*Welche Erfolge haben Sie mit Ihren Rückenprogrammen erzielt?*

**EG** Verspannungen im Rücken beeinträchtigen massiv das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit im Job. Bei meinen Betriebssportprogrammen fühlen sich alle Teilnehmer bereits nach 30 Minuten sofort wohler.

Im persönlichen Training unterstütze ich meine Klienten beim Aufbau einer stabilen und leistungsfähigen Rückenmuskulatur, so dass Schmerzen im unteren Rücken und Verspannungen im Schulterbereich schnell der Vergangenheit angehören. 90 Prozent der Bandscheibenvorfälle sind vermeidbar.

Ende