



# TRAININGSEMPFEHLUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT GESUND, SPORTLICH UND FIT!

## Gymnastik und Krafttraining



- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Einschluss möglichst vieler Muskelgruppen
- 50-70% der Maximalkraft bzw. Training mit dem eigenen Körpergewicht
- 2-3 Serien mit je 20-30 Wiederholungen
- Auf korrekte Technik und Vermeidung von Pressatmung achten
- Kraftbetonte Gymnastik und Rückenschule
- Mobilitätstraining durch Stretching und Faszientraining
- Stärkung der Bauchmuskulatur zum Ausgleich von Dysbalancen

## Gelenk- und rüchenschonendes Ausdauertraining

- Mindestens 2-3 mal pro Woche 30-60 Minuten
- Intensität 70-85% der maximalen Herzfrequenz
- Geeignete Sportarten sind insbesondere Wandern, (Rücken-)Schwimmen, Aquafitness, Radfahren, Nordic Walking und Skilanglauf.



Und natürlich gilt: viel trinken!

## Unsere Gesundheitsport-Tipps

- Wärmen Sie sich zu Beginn Ihrer Sporeinheit gut auf, das durchblutet die Muskeln und „schmiert“ die Gelenke.
- Kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur durch gezieltes Aufbaustraining, um Ihren Rücken zu entlasten.
- Achten Sie bei Übungen zum Muskelaufbau darauf, dass diese möglichst Alltagsbewegungen nachempfunden sind
- (Funktionsgymnastik), also kein Training einzelner, isolierter Muskelgruppen. So erreichen Sie die höchste Wirkung, um Rückenschmerzen vorzubeugen.
- Hören Sie auf Ihren Körper – Schmerz ist ein ernstzunehmendes Warnsignal.
- Nutzen Sie jede Gelegenheit zur Bewegung.

Ihr Gesundheitsport-Händler:



WIR SIND SPORT 2000  
GESUND  
SPORT  
BERATER

# RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN UND BEHANDELN DURCH SPORT

FÜHL DICH SPORTGESUND



## Was sind Rückenschmerzen?

Als Rückenschmerzen bezeichnet man Schmerzen in der mittleren und unteren Lendenwirbelsäule. Dabei unterscheidet man zwischen reinem Kreuzschmerz und in die Beine ausstrahlendem Schmerz (Ischialgie).

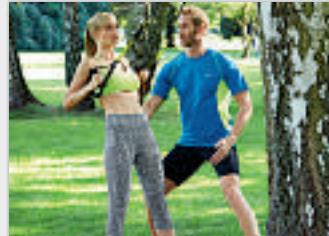


## Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen im Überblick:

- Bewegungsarmer Lebensstil, meist sitzend und liegend in starrer Position
- Überlastung der Muskulatur und des Weichteilgewebes
- Statische Fehlhaltungen mit Verspannung der Muskulatur
- Verkürzte und verhärtete Muskulatur und muskuläre Dysbalancen
- Altersbedingter Verschleiß
- Infektionskrankheiten
- Tumorerkrankungen
- Gefäßleiden
- Stress und psychische Belastungen
- Übersäuerung
- Erkrankte Organe, die Schmerzen über das Nervensystem in den Lendenbereich ausstrahlen
- Wirbelsäulendeformitäten wie Skoliose, Beckenschiefstand, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew, Wirbelgleiten oder Bandscheibenvorfall

## Schmerzen sind „Kopfsache“!

Um zu verstehen, wie Rückenschmerzen sich auswirken ist es zunächst wichtig zu verstehen, wie Schmerz entsteht: Grundsätzlich gibt es keine Schmerzrezeptoren, sondern nur Schadensmelder. Entsteht also lokal ein Schaden (Wunde, Entzündung, Fraktur etc.), melden diese das Ereignis an das Gehirn. Dieses entscheidet dann, wann bei einer bestimmten Summe von Schadensmeldungen und unter welchen bestimmten Bedingungen eine Schmerzempfindung entsteht. Dabei steht die Intensität des Schmerzes nicht zwingend im Zusammenhang mit der Größe der Verletzung bzw. des Gewebeschadens. Nicht die Schwere der Verletzung bestimmt also den Schmerz, sondern dessen Bewertung seitens des Gehirns. Sendet das Gehirn die Schmerzsignale an die Nervenbahnen, so merkt man den Schmerz immer!



Mit einfachen Mitteln viel erreichen!

## Empfehlungen bei Rückenschmerzen

- Bewegung statt Bettruhe, körperliche Aktivität beibehalten
- Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Yoga insbesondere bei stressbedingtem Rückenschmerz
- Je nach Symptomen Hilfe aus der Naturheilkunde, z.B. mit Weidenrinde, Teufelskrallen, Rotöl, Grünlipp- und/oder Weihrauch-Präparaten
- Wärme zum Lösen von Verspannungen
- Mehr Gelassenheit im Alltag, Optimierung des Zeitmanagements
- Gesunde, vitalstoffhaltige Ernährung zur Reduzierung der Säurebelastung im Bindegewebe
- Rückenschule für die Unterstützung des Rückens im Alltag

# WUNDERMITTEL SPORT



**Rückenschmerzen lassen sich durch gezieltes Muskeltraining und regelmäßige Bewegung vorbeugen und therapieren. Dies wirkt sich gleich doppelt positiv auf Ihren Stütz- und Bewegungsapparat aus:**

- Verbesserte Versorgung der Gelenkschmiere mit Nährstoffen und somit erhöhter Gelenkschutz
- Verbesserte Versorgung der Bandscheiben
- Verbesserung der Durchblutung und Versorgung des Iliosakralgelenks
- Stärkung der Muskulatur und somit Entlastung der Wirbelsäule
- Reduzierung von Übergewicht, das Gelenke und Knochen belastet
- Erhalt der Mobilität
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit