



### Rückenschule

Das Erlernen eines  
besseren Körpergefühls.



#### **Was sind Gründe für Rückenschmerzen?**

Langes Sitzen, zuviel Körpergewicht und einseitige Bewegung führen häufig dazu.

#### **Tipps bei Rücken- und Nackenschmerzen?**

Führen Sie regelmäßige Bewegungspausen durch. Abrupte Bewegungen, Zugluft sollte vermieden werden. Nutzen Sie spezielle Nacken- Lenden- und Keilkissen. Vermeiden sie lange Überkopfarbeiten.

Meiden Sie längeres Brustschwimmen, Rückenschwimmen ist schonender.

Bei längeren freien Stehen, entlasten Sie sich durch anlehnen oder abstützen.

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien und leichter Bauchspannung.

#### **Was ist die optimale Haltung?**

Muskularbeit und Gelenkkräfte sollten stets im Gleichgewicht sein.

Die aufrechte Haltung muß stabil und dynamisch, nicht verkrampft und ermüdend sein. Wichtig sind die tiefen, gelenknahen Muskeln, oft sind eher die langen, oberen Muskeln verspannt und ständig aktiv. Diese müssen gedehnt und die tiefen Muskeln trainiert werden.

#### **Was ist beim Rückentraining zu beachten?**

Zuerst muss ein Körpergefühl entwickelt werden. Eine korrekte Beckenstellung und Beckenbodenspannung ist entscheidend. Die Bewegungen müssen immer langsam und exakt ausgeführt werden. Sie sollten weder schmerzhaft noch unangenehm sein, dadurch verkrampft die überlastete Muskulatur noch mehr.

Täglich mehrmals 5 Minuten trainieren ist effektiver als einmal wöchentlich. Vermeiden Sie lange Hebel, viel Gewicht und zu schwierige Übungen. Mit instabilen Unterlagen, wie Pezzibällen, weichen Matten oder Wackelkissen können die tiefen Muskeln am besten trainiert werden. Es ist effektiver und vorallem weniger gelenkbelastend.

Eine optimale Haltung erfordert nicht nur Muskelkraft, noch wichtiger ist eine gute Muskelkoordination und ein Gefühl für den eigenen Körper.