

DIE ZEITUNG FÜR FITNESS, GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

RÜCKENSCHMERZ MUSS NICHT SEIN

Durch Muskeltraining
vorbeugen.



Rund 80 % der Bevölkerung leidet unter starken Rückenschmerzen und Verspannungen. Die Gründe dafür können täglicher Bewegungsmangel sein und eine schwache oder unterschiedlich entwickelte Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule nicht ausreichend stabilisiert. Das Resultat ist eine Verschlechterung der Lebensqualität.

So lernen Sie Ihren Rücken kennen:
Am Anfang steht ein ausführlicher Rücken-Check um Ihre aktuelle Kraft und Beweglichkeit zu ermitteln: Ein individuelles, professionell betreutes Trainingsprogramm mit Kraft und Herz-Kreislauf-Training kann zu einem kraftvollen, gesünderen Rücken führen. Denn nur gesunde und trainierte Muskeln ebnen den Weg für einen gesunden Rücken und mehr Freude im Alltag.



VOM VIERBEINER ZUM ZWEIBEINER



Warum ist Rücken-training sinnvoll?

Warum sind Rückenbeschwerden zum ständigen Begleiter so vieler Menschen geworden? Die Wirbelsäule ist aufgrund der menschlichen Entwicklungsgeschichte vom Vierbeiner zum aufrechten Gang (Zweibeiner) zur zentralen Schwachstelle des Bewegungsapparates geworden. Durch die Aufrichtung hat die Wirbelsäule zwei Unterstützungspunkte verloren. Sie muss nun wie ein beweglicher Stab in der Senkrechten mit Hilfe der Muskulatur ausbalanciert werden.

Ein kleiner Exkurs in die Welt des Rückens

Da der Mensch sich zudem heute, entgegen seiner Natur, weitgehend zum Sitzwesen ohne nennenswerte körperliche Beanspruchung entwickelt hat, fehlen adäquate Reize für die die Wirbelsäule stabilisierende und stützende Muskulatur.

Diese Reize sind jedoch unbedingt nötig, damit der Stütz- und Bewegungsapparat intakt bleibt und seine Anforderungen erfüllen kann. Deshalb ist gerätgestütztes Krafttraining eine wirksame Vorbeugung oder Hilfe gegen Rückenprobleme.



KRAFTTRAINING STABILISIERT RÜCKEN UND GELENKE

Wenn Knochen wehtun und die Gelenke schmerzen, möchte man sich am liebsten nur noch hinlegen. Orthopäden haben bei Rücken- und Gelenksbeschwerden auch lange Zeit strenge Ruhe verordnet und Menschen mit abgenutzten oder entzündeten Gelenken wurde teilweise Bett-ruhe verschrieben, um die angegriffenen Knorpel zu schonen. Oftmals haben die Liegekuren das Gegenteil bewirkt! Denn es ist nicht nur der Knorpel, der den Gelenken gut tut. **Vielmehr sind Muskeln wichtige Beschützer der Gelenke.**

Aus diesem Grund ist körperliche Inaktivität wenig förderlich für die Gelenke. Sie lässt die Muskeln und damit deren Pufferwirkung schwinden: Eine verkümmerte Muskulatur begünstigt Osteoporose, rheumatischen Gelenkverschleiß, orthopädische Beschwerden, Bandscheibenprobleme, Hexenschuss sowie Schulterprobleme. Auch die Funktionsweise der Bandscheibe kann stark beeinträchtigt werden, denn sie lebt förmlich von der Bewegung. Neben Demenz oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen häu-

fig die Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparats zu Unselbstständigkeit im Alter. Neueste Erkenntnisse zeigen: Das Muskelsystem hat tatsächlich einen großen Einfluss auf die Knochen, das führte sogar zu einer Wende in der Orthopädie, die vor einiger Zeit noch nicht vorstellbar gewesen wäre. Bewegung wurde für das Schlimmste gehalten, was man einem schmerzenden Gelenk zufügen konnte. Die Veränderungen der Knochen wurden als Alterserscheinung und Folge von hormonellen Veränderungen abgetan, aber der Mangel an Muskeltraining wurde einfach übersehen.

Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Regelmäßiges Training der Muskulatur, egal ab welchem Alter, lässt die Muskulatur gezielt wachsen. Unter anderem kann man auf diese Weise Gelenkerkrankungen nicht nur vorbeugen, sondern man kann den maßgeblichen „Beschützer“ der Gelenke erneuern.

Für die Knochengesundheit ist es von Vorteil, wenn man sein ganzes Leben lang in Bewegung bleibt. Aber auch nach 50 Jahren körperlichen Müßiggangs haben die Knochenzel-



len ihr Gespür für einwirkende Kräfte nicht verloren und passen sich an. Das geht zwar nicht ganz so schnell wie bei einem fitten Menschen, lohnt sich aber auf jeden Fall.

Besser spät anfangen als gar nicht!



DIE WIRBELSÄULE MEISTERWERK DER STATIK

Die Wirbelsäule ist in ihrer Konstruktion und Funktion ein wahres Meisterwerk. Als Körpermitte ist sie die zentrale Einheit, die den Körper zusammenhält und ihm flexible Bewegung ermöglicht. Bei einem Erwachsenen macht die Gesamtheit der Wirbelsäule ungefähr 35 Prozent seiner Körpergröße aus. Die Länge der Wirbelsäule verändert sich im Laufe des Lebens durch die Faktoren Belastung und Zeit. In der Schlaf- oder Liegeposition ist der Druck auf die Bandscheiben am geringsten, in dieser Position füllen sie sich mit Flüssigkeit und nehmen dadurch an Volumen zu.

Die Wirbelsäule hat eine doppelt geschwungene S-Form und besteht aus den vier Teilen: Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie dem Kreuz- und Steißbein, das man zusammenfasst. Die 23 Bandscheiben ermöglichen gemeinsam mit den Wirbelgelenken die Bewegung der Wirbelsäule. Neben den Bandscheiben sorgt die doppelte S-Form der Wirbelsäule für den aufrechten und flexiblen Gang und wirkt gleichzeitig wie die Bandscheiben als Stoßdämpfer gegen Erschütterungen und Unregelmäßigkeiten.

Die Versorgung der Bandscheiben erfolgt nicht durch Blutgefäße, sondern nach dem „Schwammprinzip“. Die Bandscheibe wird dabei durch den Wechsel von Belastung und Ent-

lastung ernährt. Die zu ihrer Ernährung notwendige Flüssigkeit tritt während der Entlastung ein und wird bei Belastung herausgepresst. Zusammen mit den Wirbeln nehmen die Bandscheiben nach unten an Größe zu, da in dieser Körperregion mehr Gewicht zu tragen ist.

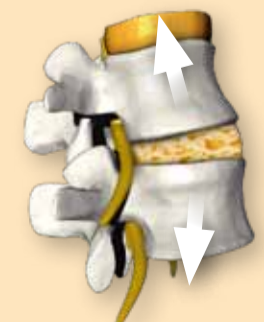
Aufgaben und Funktionen der Wirbelsäule:

- Schutz des Rückenmarks
- Bewegung des ganzen Körpers
- Dämpfung von z.B. Stößen und anderen äußeren Einflüssen (durch die S-förmige Krümmung und die Beschaffenheit der Bandscheiben)
- Zusammenhalt der Knochen und des Kopfes

Das „Schwammprinzip“ der Bandscheibenfunktion



Druckerhöhung
Belastung der Bandscheibe
Flüssigkeitsabgabe an die Umgebung.



Druckverminderung
Entlastung der Bandscheibe
Lebensnotwendige Flüssigkeit und Nährstoffe werden von der Bandscheibe eingesaugt. Auf diese Weise kann die Bandscheibe als Puffer dienen.

GYMNASTIK ALLEINE REICHT NICHT AUS!

Deutliche Vorteile von gezieltem Krafttraining gegenüber gewöhnlicher Gymnastik:

- ▶ Rücken-Check zur Messung von Kraft und Beweglichkeit
- ▶ Das gerätgestützte Training bewirkt eine wirksamere Kräftigung der Rückenmuskulatur.
- ▶ Einzelne Muskeln können besser gezielt trainiert werden.
- ▶ Das gerätgestützte Training ermöglicht die Fixierung des Beckens und somit ein gezieltes Training der tieferen Rückenmuskeln unter Ausschaltung von „Hilfsmuskeln“.
- ▶ Erfolgskontrolle des Trainings durch fachkompetente Trainer und weiterführende Trainingsplanung.



RÜCKENGERECHT DURCH DEN ALLTAG

Nähezu jeder hatte schon einmal Rückenschmerzen. Bei vielen sind sie chronisch. Woher kommt das und wie lässt sich das verhindern? Hier erfahren Sie, was Sie im Alltag für Ihren Rücken tun können.

Selten lässt sich eindeutig bestimmen, was den Schmerz im Kreuz verursacht. Meist sind es schlicht Muskelverspannungen, eine falsche Körperhaltung oder eine schwache oder unterschiedlich entwickelte Rückenmuskulatur, die Rückenschmerzen auslösen. Kommen psychosoziale Faktoren wie Depressionen und Stress hinzu, werden sie rasch chronisch. Doch es geht auch anders.

Schonung schadet

Wem der Rücken weh tut, der vermeidet instinktiv Bewegung, damit der Schmerz nicht schlimmer wird. Das ist jedoch falsch. Wenn Sie häufig Rückenschmerzen haben, sollten Sie nicht auf körperliche Aktivität verzichten. Denn sonst verkümmern die Muskeln, die das Skelett stabilisieren, und die Belastbarkeit nimmt weiter ab.

Um Ihren Rücken zu stärken, ist daher regelmäßige Bewegung sinnvoll. Schon eine halbe Stunde gezieltes Training zwei Mal pro Woche stärkt die Muskulatur und kann den Schmerz verringern.

Unterstützende Alltagsübungen

Wenn Sie viel am Schreibtisch sitzen, ist vor allem Abwechslung wichtig. Ändern Sie regelmäßig Ihre Sitzposition und versuchen Sie, Tätigkeiten auch mal im Stehen auszuführen. Um Ihre Rückenmuskeln aufzulockern, sind kleine Dehnungsübungen praktisch. Sie können sich beispielsweise kurz aufrecht setzen, die Arme ausbreiten und so weit wie möglich nach hinten drücken. Achten Sie zusätzlich noch auf einen ergonomischen Arbeitsplatz und die richtigen Bewegungsabläufe beim Bücken oder Heben. **Darüber hinaus sollten Sie regelmäßig gezielt die Bauch- und**

Rückenmuskulatur trainieren und sich auch ein regelmäßiges Entspannungstraining gönnen – und das am besten ein Leben lang.

RÜCKENSCHMERZ - EIN KRAFTPROBLEM?

Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität hängen im Wesentlichen vom Zustand unserer Muskulatur ab. Bei der Mehrzahl der Rückenpatienten liegt die Ursache der Beschwerden in einer schwachen oder unterschiedlich entwickelten Rumpfmuskulatur.

Diese Probleme sind vorwiegend auf den Mangel an Bewegung zurückzuführen, insbesondere ein Defizit an ausreichend muskulärer Belastung. Denn ohne angemessene Kraftbelastung geht der größte Teil unserer Muskulatur verloren. Das Ergebnis: Ein deutlich zu schwacher Körper, der seine natürliche, alltägliche Aufgabe

nicht mehr erfüllen kann. Schmerzbedingt nimmt man Schonhaltungen ein, die wiederum zu Beschwerden führen können.

Gesundheitsorientiertes Training

Hier setzt das spezielle Rückentraining im Rückenzentrum an. Nach Ermittlung des IST-Zustandes stellen die betreuenden Trainer die individuellen Übungen in einem leicht verständlichen Trainingsplan zusammen. Danach beginnt das Training an ausgewählten Geräten, um ein Höchstmaß an Wirksamkeit zu garantieren. Das gezielte und ganzheitliche Rückenprogramm richtet sich an Frauen und Männer mit Rückenproblemen, eignet sich aber auch hervorragend zur Prophylaxe. Mit dem Rücken-Fit-Training bauen Sie gezielt Muskulatur auf und Ihre Muskelkraft nimmt zu. Die Wirbelsäule und die Bandscheiben werden besser gestützt und gehalten. So verkräftet Ihr Muskelkorsett auch hohe Belastungen ohne Schmerzen! Das Ergebnis kann sich dann nicht nur durch Abnahme der Rückenschmerzen zeigen, sondern auch in deutlich höherem körperlichen Wohlbefinden und einer generellen Steigerung der Lebensqualität.

MUSKELENTSPANNUNG MIT MEDY JET® MASSAGE



Entspannend, wohltuend, anregend ...

Medy Jet Massage von Therapie bis Wellness. Ob zur reinen Entspannung, zur Gesundheitsprävention oder zur therapeutischen Anwendung – Ausstrecken, Augen schließen, genießen. Eine Insel der Entspannung, eine pulsierende Welle des Wohlbefindens. Eine mechanische

Unterwasser-Druckstrahlmassage, die einfach gut tut.

Und so gehts:

Der Benutzer liegt entspannt in leichter Kleidung auf der flexiblen Auflage, die das wohlige warme Wasser im Medy Jet® bedeckt. Sanft wiegt sich der Mensch auf rund 330 Litern Wasser. Computergesteuert massieren be-

wegliche Wasserstrahlen den Körper von unten durch die weiche Auflage. Sichelförmig, kreisend oder punktuell. Kräftig zupackend oder sanft austreichend, den ganzen Körper oder einzelne Partien. Je nach Programmauswahl, je nach Gefühl und Gesundheit. Aber immer wunderschön. Und ganz einfach: kein Duschen, kein An- und Auskleiden.

RÜCKENZENTRUM SCHIFFERSTADT



Individualisierung

- Individualisierung des Rückenprogrammes durch Kraft- und Beweglichkeitstests

Gruppentraining

- unterstützendes, motivierendes Gruppentraining
- Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule etc.
- koordinatives Kräftigungstraining

milong-Gesundheitszirkel

- ganzheitliches Grundlagentraining für Muskulatur und Herz-Kreislauf
- zeitoptimiertes Training
- konzentrisch, exzentrisches Training
- chipkartengesteuert, sicher und bequem
- einfach, wirksam und rüchenschonend

Rückenzirkel

- Wirbelsäulentraining
- Training bei muskulären Dysbalancen

Wellness-Massage

- zum lösen von Muskelverspannungen und zur Schmerzreduktion
- Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens
- Förderung der Durchblutung



Das Problem:

- Der MEDY JET® empfiehlt sich bei
- Überbelastungen und Stress
- Rückenschmerzen
- Verkrampfungen und Muskelverspannungen
- Gewebeschwäche
- mentaler und muskulärer Übermüdung



Die Wirkung:

- Der MEDY JET® hilft
- die Durchblutung zu verbessern
- den Stoffwechsel anzuregen
- das lymphatische System zu aktivieren
- Muskelverspannungen zu lösen
- das Bindegewebe zu straffen
- das persönliche Wohlbefinden zu steigern



WANN HABEN SIE DAS LETZTE MAL AN IHREN RÜCKEN GEDACHT?

75 Test-
personen
gesucht!

4 Wochen inklusive

- persönlicher Kennenlerntermin mit Rücken-Check
- milion-Gesundheitszirkel
- Rücken-Massageliege
- individueller Rückenzirkel

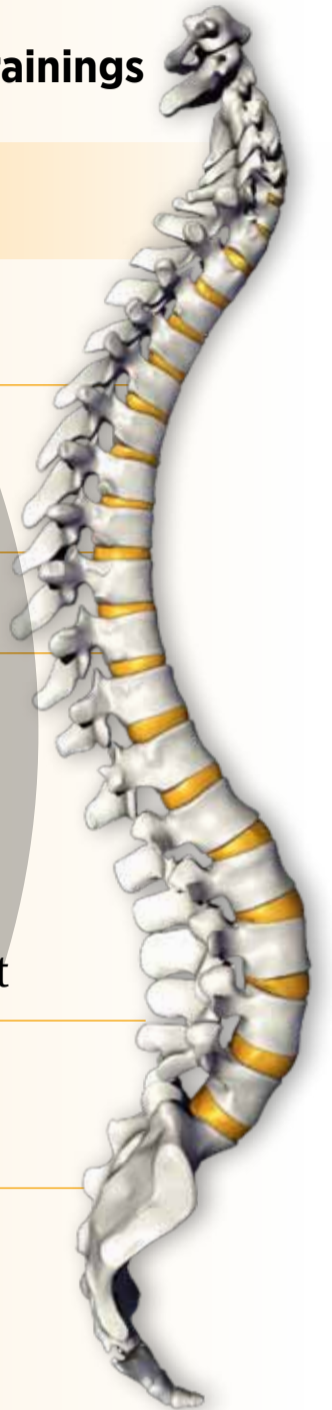
für nur 59,90 €



Mögliche Effekte eines regelmäßigen Rückentrainings

Präventive Ziele:

- Vorbeugung von Rückenbeschwerden
- Vorbeugung von Bandscheibenvorfällen und weiteren Wirbelsäulenerkrankungen
- Vorbeugung von Osteoporose
- Vorbeugung von altersbedingtem Haltungsverfall und erhöhter Wirbelsäulenbelastung infolge altersbedingter Körpergewichtszunahme in Verbindung mit abnehmender Muskelkraft
- Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit
- Reduzierung der Wirbelsäulenbelastung bei Arbeit, Sport und Freizeit



TESTEN SIE EIN MODERNES TRAININGSSYSTEM



Chipkartenleser

Chipkarte rein!
Alle persönlichen Einstellungen für die jeweilige Station sind gespeichert.

Einfach!

Alle Trainingsstationen stellen sich automatisch ein.

Zeitsparend!

8 Stationen – in nur 44 Minuten wirksam trainieren.

Wirksam!

Dieses Trainingssystem ist etwa 30 % effektiver und die Trainingszeit um 1/4 kürzer als das Training an herkömmlichen Geräten.

So trainieren Sie einfach, sicher und wirksam!

Sichern Sie sich schnellstmöglich Ihren Teilnahmeplatz unter Telefon 0 62 35 - 42 33



Ferdinand-Porsche-Str. 3
Industriegebiet Süd • 67105 Schifferstadt
www.paradisebeach-fitness.de